5 СПОСОБОВ ПРОСЫПАТЬСЯ В ЛЮБУЮ РАНЬ СТР. 88

НОЯБРЬ 2015

Men's Health

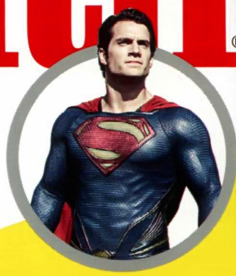
ХОРОШИЙ ТЫ ПАРЕНЬ, НАТАШКА?
ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ДРУЖБЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

МН·ЭКСПЕРИМЕНТ

ПОРОШОК С МЯСОМ
ТЕСТИРУЕМ ЕДУ БУДУЩЕГО

ЛЕЧУ ЗА ДЕНЬГИ
6 ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАРАБОТАТЬ НА КВАДРОКОПТЕРЕ

КАК ВЫИГРАТЬ ХОЛОДНУЮ ВОЛНУ
ЗИМНИЙ СЕРФИНГ В РОССИИ: ГДЕ, КОГДА, ЗАЧЕМ СТР. 114



ГЕНРИ КЭВИЛЛ
БЫЛЬ И СТАЛЬ СУПЕРМЕНА

ПОЧЕМУ ОНА ВЫБЕРЕТ ТЕБЯ
ШЕСТЬ НОВЫХ АРГУМЕНТОВ

MHEALTH.RU

16+

Men'sHealth

11.15

94

“Я достиг той точки, когда чувствуешь себя по-настоящему в форме...”

НА ОБЛОЖКЕ

48
ХОРОШИЙ ТЫ ПАРЕНЬ, НАТАШКА?
Может ли подруга стать другом

70
КАК ВЫИГРАТЬ ХОЛОДНУЮ ВОЛНУ
Серфинг в экстремальных условиях

84
ПОЧЕМУ ОНА ВЫБЕРЕТ ТЕБЯ
Кратчайший путь в секс-символы

88
5 СПОСОБОВ ПРОСЫПАТЬСЯ В ЛЮБУЮ РАНЬ
Жаворонки научат сов

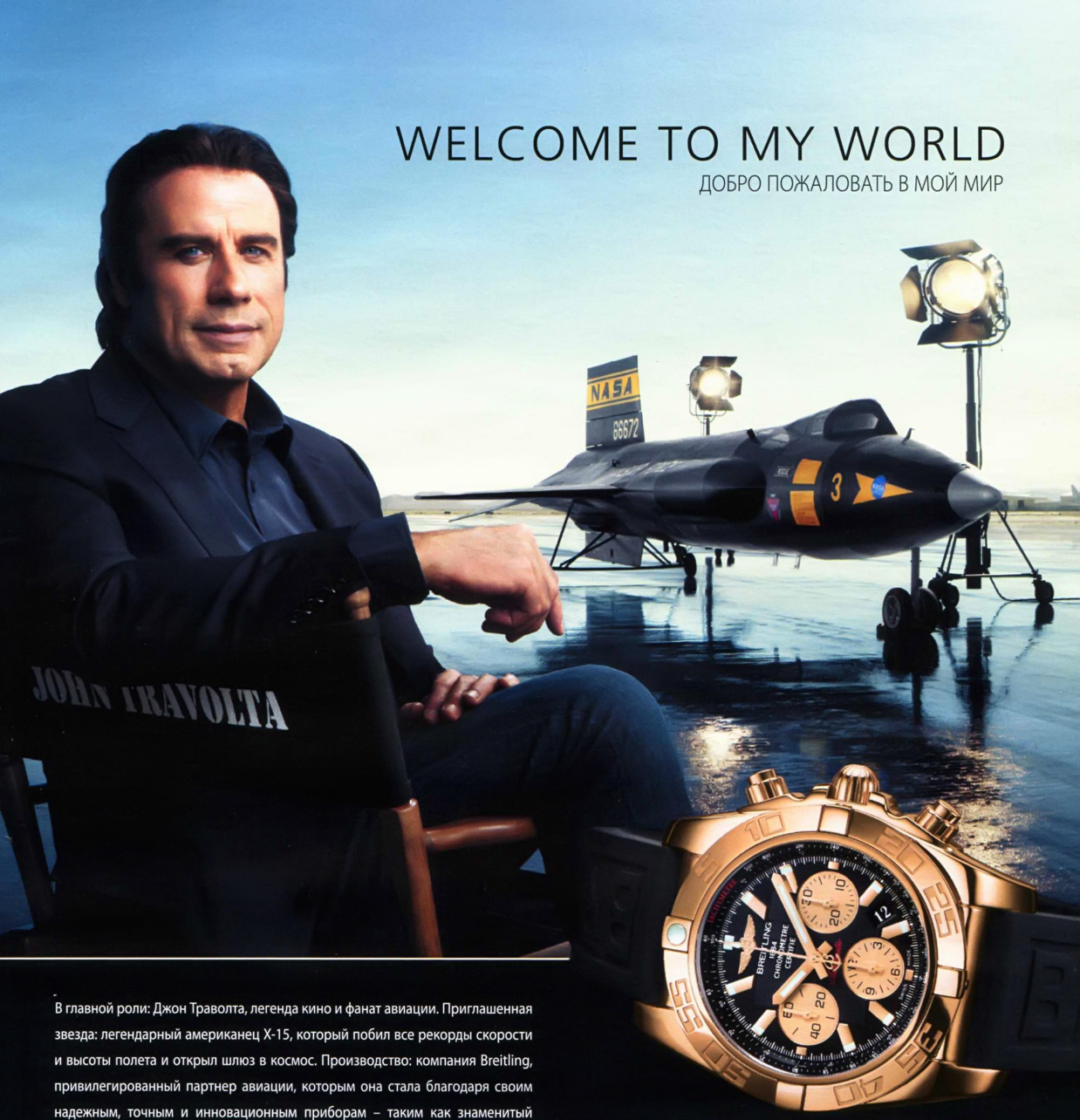
94
СТАЛЬНАЯ ЗВЕЗДА
Человек и Супермен Генри Кэвилл

108
ПОРОШОК С МЯСОМ
Пробуем отказаться от еды ради ее заменителей

152
ЛЕЧУ ЗА ДЕНЬГИ
Зачем тебе квадрокоптер

WELCOME TO MY WORLD

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ МИР



В главной роли: Джон Траволта, легенда кино и фанат авиации. Приглашенная звезда: легендарный американец X-15, который побил все рекорды скорости и высоты полета и открыл шлюз в космос. Производство: компания Breitling, привилегированный партнер авиации, которым она стала благодаря своим надежным, точным и инновационным приборам – таким как знаменитый Chronomat, эталон хронографа. Добро пожаловать в мир легенд, достижений и качества.

CHRONOMAT 44

БУТИК BREITLING
ПЕТРОВКА 17 СТР. 1
МОСКВА
+7 495 621 96 33

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Реклама

102
Прекрасная — далёко

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

46 МИКРОЧИПСЫ
Как приготовить вкусные и здоровые чипсы в микроволновке

52 С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА
Почему эрекция случается от одного вида обнаженной дамы

53 САМА СЕБЕ НЕ РАДА
Не каждое фото твоей девушки нужно публиковать в соцсетях

60 СОШЕЛ С ТРАССЫ
Каких ошибок не прощает горнолыжный фрирайдинг

62 КОШМАР НОСА НЕ ПОДТОЧИТ
Чего мы больше всего боимся и можно ли это побороть

И еще 9 энергичных заметок

90
Суперудар ниже пояса

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

рацион
74 Гуляй, рванина
Самодельный бургер по особому рецепту

есть место
80 Поющие пески Хонгорын-Элс
Звуковая дорожка пустыни Гоби

организм
82 Спастись за 60 секунд
Моментальная самодиагностика

профилактика
90 Ах ты, зараза
Чем супергонорея страшнее обычной гонореи

В НОМЕРЕ

отношения
102 Дистанция огромного размера
Как спасти роман на расстоянии

спорт
114 На старт, внимание, спуск!
Мы участвуем в самой длинной горнолыжной гонке мира

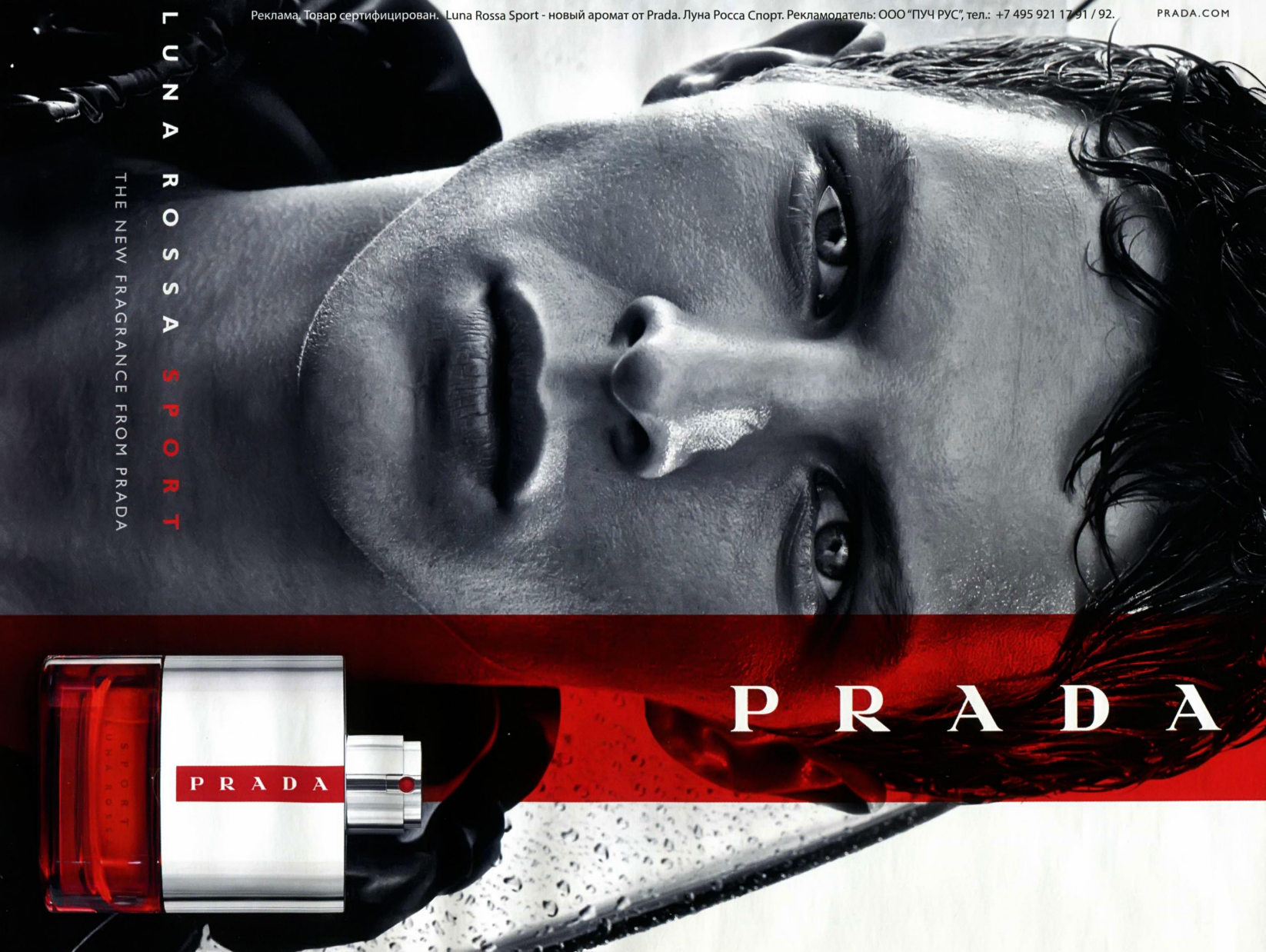
приключение
122 Копал козу рогатую
Редактор МН пытается стать археологом

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa Sport - новый аромат от Prada. Луна Росса Спорт. Рекламодатель: ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92.

PRADA.COM

LUNA ROSSA SPORT

THE NEW FRAGRANCE FROM PRADA



11.15

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

130 НАБОР МАССЫ – 2015
1-я часть 6-го этапа годовой программы тренировок

FAQ

136 НА ПОЛЧАСИКА ПО-ЛЮБОМУ
Простые и эффективные упражнения для дома

GUIDE TO STYLE

решение

138 Рюкзак превращается...
Заплечный мешок в новой версии

тренд

140 По головам
Самые правильные прически сезона

гардероб

142 Любишь кататься
Не только байкерская амуниция

дело вкуса

150 Слушай сюда
Новинки мужской парфюмерии

ЖЕЛЕЗО

тест-драйв

156 Любые дороги дороги
Jeep Cherokee

157 Великолепная семерка
BMW 7 серии

158 Неубиваемый-8
Toyota Hilux

159 Новое железо

114
Горнолыжный слет в разгаре

74
Мясо рвется к тебе в руки

На обложке:
Генри Кэвилл
Фотограф:
Patrik Giardino

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
38 БЮЛЛЕТЕНИ
67, 93, 120 ИМПУЛЬС
68 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
128 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
160 ДЕТАЛИ
170 ЗАЛ СЛАВЫ

TIME FOR ULTIMATE MOMENTS*

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

*ВРЕМЯ ДЛЯ ВЕЛИКИХ СВЕРШЕНИЙ. Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Реализатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-80-01(02)(03).
**Сумма указана с учетом всех скидок. Акция проводится с 1 по 30 ноября 2015г. Дополнительную информацию об организаторе, о правилах проведения акции, количестве подарков, сроке , месте и порядке их получения смотрите на www.iledebeaute.ru. Количество подарков ограничено.

ПОДАРОК

При покупке продукции Baldessarini
на сумму от 3 000 руб. мужская косметичка
в подарок**

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА
8 800 2001 700 | www.iledebeaute.ru

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

MEN'S HEALTH ВКОНТАКТЕ!

Ты еще не подписался на страницу своего любимого журнала ВКонтакте?! Скорее отправляйся на vk.ru/mh и сделай это, иначе пропустишь все самое интересное!

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH!

ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ МН ИЗ ПЕРВЫХ РУК!

ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЕО!

ЖАРКИЕ ОБСУЖДЕНИЯ ЛУЧШИХ ПУБЛИКАЦИЙ!

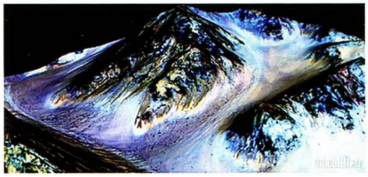
ДИНАМИЧНЫЕ КОНКУРСЫ С КРУТЫМИ ПРИЗАМИ!

САМЫЕ СМЕШНЫЕ РОЛИКИ ИНТЕРНЕТА!

Официальное сообщество

Men's Health
NASA обнаружило на поверхности Марса соленую воду

Ее пока не много, да и причина ее появление не ясна. Тем не менее, вода на Марсе есть, это факт: http://www.mhealth.ru /life/lifenews/nasa-obnaruzhilo-..



час назад | Ответить 5 Мне нравится 36

23506 записей предложить новость

Men's Health
Зубная щетка: как выбрать

Несколько простых истин о выборе и эксплуатации зубной щетки: http://www.mhealth.ru/life/knowledge/kak-vybrat-zubnu..

Ссылка www.mhealth.ru Просмотреть

20 минут назад | Ответить 4 Мне нравится 23

Men's Health
Вросший ноготь на ноге: методы профилактики и лечение: http://bit.ly/1EndQNE

Ссылка bit.ly

час назад | Ответить 6 Мне нравится 52

Men's Health
Пропуск тренировок: как понять, что ты реально теряешь форму

Пропустил несколько тренировок? Проверь свою форму с помощью приведенных ниже тестов. Если результаты будут отличаться от привычной для тебя нормы, загляни в спортзал: это значит, твои мышцы теряют силу: http://www.mhealth.ru/form/fitness/propusk-trenirovok..

Упоминания сообщества

Подписаться

Подписан 1 Ваш друг

Подписчики
390 443 подписчика

Маргарита

Антон

Мария

Филипп

Мария

Владислав

Ссылки
4 страницы

Читатели Men's Health| СПОРТ / ЗДОРОВЬЕ / СЕКС
Только фитнес и спорт

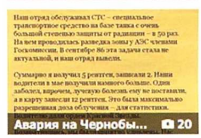
Секс-чат Арины Винтовкиной
www.viber.com

Women's Health| ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ / ФИТНЕС
Наши друзья

Ведомости. Карьера.
Наши друзья

Фотоальбомы
13 альбомов

Краткий гайд по по... 88


Наш отряд обслуживал СТС – специальное транспортное средство на базе танка с очень большой степенью защиты от радиации – в 50 раз. На нем проводилась разведка зоны у АЭС чуткими Госкомиссии. В сентябре 86 эта задача стала не актуальной, и наш отряд вывели.

Суммарно я получил 5 рентген, записали 2. Наши водители в нас получали намного больше. Один заболел, впрочем, лучевую болезнь ему не поставили, а в карту записали 12 рентген. Это была максимально разрешенная доза облучения – для статистики.

Авария на Чернобы... 20

Видеозаписи
21 видеозапись

D'S
damat
ТРЦ «Европейский» Площадь Киевского вокзала, д. 2, +7 495 229 61 50
ТРЦ «ВЕГАС Crocus City» 66 км МКАД, +7 495 238 11 27
ТРЦ «Золотой Вавилон» ул. Проспект Мира, д. 211, +7 499 270 52 58
ТРК «ВЕГАС» 24 км. МКАД (пересечение с Каширским шоссе), +7 495 926 37 22
ТРЦ «Гудзон» Каширское шоссе, д. 14, +7 495 787 33 76
«Мега Белая Дача» 1-й Покровский пр-д, д. 5, (14-й км МКАД), +7 495 787 33 21
«Мега Химки» Ленинградское шоссе, 5 км от МКАД, +7 495 787 33 53
www.dsdamat.ru
реклама

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР
Евгений Пашанов, д. м. н.
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин
РЕДАКТОР САЙТА **Юрий Гальперин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Анна Дементьева
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Сергей Артемьев, Юлия Асланова, Андрей Бундин, Илья Виноградов, Иван Дементиевский, Евгений Коган, Настя Ларкина, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ И WOMEN'S HEALTH
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Александра Корнякова
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
Ольга Замуховская
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

НОВЫЙ RANGE ROVER EVOQUE

СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР В ЭЛЕГАНТНОЙ ФОРМЕ

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND*

landrover.ru facebook.com/LandRoverLife

Новый Range Rover Evoque идеально подходит для города! Инновационная система InControl помогает водителю оставаться на связи с автомобилем, а выразительные светодиодные фары и обновленный дизайн позволяют новому Range Rover Evoque не затеряться в каменных джунглях. Но внешность – не главное. Оцените способности нового Range Rover Evoque на тест-драйве и вы поймете: за подчеркнуто элегантной внешностью скрывается сильный характер.

JAGUAR LAND ROVER EXPERIENCE
В ЦЕНТРЕ НАСТОЯЩИХ ЭМОЦИЙ

ТЕРРИТОРИЯ 13 ГА
5 ТРЕКОВ
МИНИ-КИНОТЕАТР
РЕСТОРАН

ВЫ УЖЕ ПРИГЛАШЕНЫ!

8 800 77 00 828
landrover.ru

3 ГАРАНТИЯ
ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА**

На правах рекламы. * За гранью обыденного. ** Гарантия распространяется на новые автомобили Land Rover, приобретенные у официальных дилеров. Состоит в бесплатном устранении недостатков деталей автомобиля, возникших вследствие производственного дефекта, при условии соблюдения правил эксплуатации автомобиля. Гарантийный период – 3 года или 100 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше). Есть ограничения. Полные условия гарантии на сайте landrover.ru.

16+

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL **Laura Ongaro**
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 122 000 экземпляров
Цифровые копии журнала: 44 000 экземпляров

Ноябрь 2015 (№ 205)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 20.10.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: Color Consulting
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

РЕКЛАМА

Marc O'Polo
МАГАЗИНЫ MARC O'POLO
Москва: ТЦ «Неглинная Плаза», ТРК «Атриум»,
ТЦ «Метрополис», МТРЦ «АФИМОЛЛ Сити»,
ТЦ «Капитолий Вернадского»,
Санкт-Петербург: ТРЦ «Галерея», ТРК «Гранд Каньон»
Екатеринбург: ТиДЦ «ЕВРОПА», ТРЦ «Гринвич»
Все адреса магазинов в России на
www.lvbco.ru/marc-o-polo
СЛЕДУЙ СВОЕЙ ПРИРОДЕ
ДРИ & ДЖОШ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Роман Чудный
ТРЕНЕР

В последнее время я только и делаю, что готовлюсь к международному турниру по кроссфиту Siberian Showdown, он пройдет в Новосибирске в декабре. В 2013 году я, можно сказать, прямо с этого турнира ушел в армию: закончил выступать, ночью прилетел в Москву и утром уже был в военкомате. Теперь я демобилизовался, набрал форму и хочу снова встать в строй спортсменов.

МН О том, как Роман участвовал в самой длинной горнолыжной гонке в мире, гляди на стр. 114.

Дмитрий Васильев
АРХЕОЛОГ

У меня сейчас все мысли о раскопках хазарского города Итиль, где я провел лето. В этом сезоне мы закончили важный эксперимент. Два года назад сделали точную копию хазарской юрты, как в IX веке, а потом сожгли, чтобы посмотреть, как жилище будет выглядеть в земле спустя время. Раскопали юрту этим летом, оказалось — точно такие же фрагменты мы находили и на нашем городище.

МН О том, как МН раскапывал хазарский город, смотри на стр. 122.

Дмитрий Спирин
МУЗЫКАНТ

Я сейчас живу неподалеку от Будапешта, в маленькой деревушке. В нашем доме нет интернета, и мне это очень нравится. Здесь я перечитал книгу "Похождения бравого солдата Швейка" Ярослава Гашека. Я бы очень хотел сочинить что-нибудь в этом духе — иронизировать над милитаризмом и квасным патриотизмом, а не клеймить все с насупленными бровями.

МН Как Дмитрий отказался от наркотиков — читай на стр. 68.

Андрей Колосов
ТРЕВЕЛ-ГИД

Мы с пятилетним сыном ходили в кино и посмотрели мультфильм "Кунг-фу Кролик: Повелитель огня". Мне очень понравилось, сын сначала смеялся, а потом стал засыпать, но это оттого, что он еще маленький. Думаю, что побольше бы снимали таких добрых мультфильмов, а не кровожадных боевиков.

МН Впечатления Андрея о монгольской пустыне Гоби ищи на стр. 80.

Сергей Расшиваев
ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ СЕРФИНГА

Недавно взял в руки книгу "Атлант расправил плечи", которую в 1957 году написала американка Айн Рэнд (она же — эмигрантка из России Алиса Розенбаум). Очень-очень сильное впечатление произвел на меня этот роман. Сложно объяснить, чем именно, но скажу: он меня изменил как человека. Советую просто взять и прочитать.

МН На стр. 70 Сергей рассказывает о зимнем серфинге.

реклама

swatch

КОНЕЦ ИСТОРИИ

ЗАБАВНЫЕ МЫ ВСЕ ЖЕ ЛЮДИ, ПОРЫВИСТЫЕ И НЕЛОГИЧНЫЕ. Ведь мы же знаем, что мир никогда не стоит на месте. Все куда-то летит, загорается и тухнет, рождается и разлагается, поедает других и само рано или поздно оказывается чьей-то пищей. Только мертвое неизменно, да и то на короткий промежуток времени.

И все же это знание не мешает нам утверждать (если мы решили какую-то проблему или построили некую конструкцию): отныне и впредь будет только так. Железно.

Вспомним хотя бы "Тысячелетний рейх" Адольфа Гитлера, с грехом пополам продержавшийся десять лет. Или неподдельное изумление знатных римлянок, подвергшихся массовому изнасилованию 24 августа 410 года, когда вестготы Алариха ворвались в Вечный (ха-ха) город ("820 лет стены Рима сдерживали варваров — мы уж подумали, что так и будет всегда").

Мы можем вместе посмеяться и над американским философом Френсисом Фукуямой, который в 1992 году объявил "конец истории": мол, демократия и всеобщая любовь победили, больше никаких международных конфликтов, гражданских войн и авторитарных государств. Ага, да. Фукуяме передают большой привет жители Ближнего Востока, Латинской Америки и прочих тихих мест нашего припарковавшегося в раю мира.

Впрочем, смеяться не получается. Бог с ним, с Римом — тут вот выяснилось, что болезни, о победе над которыми медицина объявила еще 50–60 лет назад, никуда не делись. Возбудители этих болезней пережили эволюционный скачок и совсем скоро перестанут реагировать на известные лекарства. Полузабытые слова "туберкулез", "гонорея" и т.д. вновь окажутся на первых полосах газет. Как так вышло и что с этим делать? Читай на странице 90.

А я напоследок выведу мораль: мир никогда не станет предсказуемым вегетарианским санаторием. Он всегда будет бесконечной полосой препятствий, где за каждым поворотом тебя ждет новое (или старое) испытание. Беги по этой полосе с нашим журналом под мышкой — мы поможем продолжить маршрут и подскажем, как преодолеть любое препятствие.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Правило номер один: полетел вверх тормашками — расслабься, не зажимайся и просто дождись, когда остановишься, — твое тело сделает все за тебя лучшим образом. СТР. 60

2

Если где-то вам станут продавать яйца динозавра, не берите (хотя, скорее всего, это настоящие яйца динозавра). Штраф за попытку вывоза доисторических ценностей из Монголии может составить и несколько сот тысяч долларов. СТР. 81

3

Пригласи претендентку на твое сердце туда, где вы сможете заняться твоим любимым делом: в музей паровозов, на баскетбольную площадку, да хоть на рыбалку. Пусть она увидит тебя с горящими глазами. СТР. 86

4

Чем длиннее список дел, которые нужно сделать до утренней пробежки, тем с большей вероятностью ты останешься в постели. А если все подготовить до мельчайших деталей накануне вечером, то никаких отмазок найти не удастся. СТР. 89

Реклама. Точно сертифицирован. * Настоящие часы для настоящих людей. ** Орис Аквис Депт Гейдж. *** Швейцарские часы, производство с 1904 г.

Oris Aquis Depth Gauge**

Уникальные часы в дайверской коллекции ORIS – это компактный высококлассный инструмент измерения глубины и времени погружения. Отверстие в сапфировом стекле у метки «12 часов» позволяет воде войти внутрь канала, при этом граница, разделяющая воздух и воду, будет двигаться при погружении вдоль жёлтой шкалы глубины.

Автоматический механизм, многокомпонентный стальной корпус (46 мм) с черным DLC-покрытием, заводная головка на резьбе с дополнительной защитой, вращающийся вольфрамовый безель, стрелки и метки покрыты составом Super-LumiNova®, сапфировое стекло с двухсторонним просветляющим покрытием, водонепроницаемость 500 м/50 ATM.

ORIS
Swiss Made Watches
Since 1904***

Монобутик ORIS в ТРК АТРИУМ, г. Москва, +7 (495) 204 1906

Единый справочный телефон: +7 (495) 989 1054. Информация об официальных точках продаж: www.oris.ch

ПИСЬМО МЕСЯЦА

НАШ ГЕРОЙ

В одном из весенних номеров была статья про спасение утопающих. А в конце августа я поехал с семьей и друзьями путешествовать, по дороге заехали в поселок Кучегуры на Азовском море. Дул очень сильный ветер, на море была невысокая, но частая волна. Мое семейство лезть в воду отказалось, и мы отправились в заплыв с подругой жены. Вынырнув из очередной волны, я посмотрел на Лену — что-то не так: неестественные движения, остекленевший взгляд, открытый рот. Я моментально вспомнил, что в вашей статье говорилось: тонущий человек не будет звать на помощь. Подплыл, взял за руку в районе трицепса, поднял над водой. Волна за волной накрывала с головой, я еле успевал вздохнуть, при этом буквально поднимал над головой девушку и пытался грести в сторону берега. Мой друг Макс с берега ринулся на подмогу. Вдвоем мы вытащили подругу на мелководье. Она отделалась испугом и выговором за ненадлежащую спортивную форму. Таким вот коварным оказалось Азовское море и такой полезной статья в любимом журнале!

АЛЕКСАНДР ШТЕРНЕР, ЕКАТЕРИНБУРГ

МН Молодец, Александр, так держать! За героизм и умение работать с источниками информации получи бритву Philips серии 7000.

Торопиться не надо

Хочу поблагодарить редакцию за превосходную статью про превышение скорости. Сам всегда знал, что превышение скорости ненамного уменьшает время пути, да и к тому же это небезопасно. А сейчас, посмотрев ваши данные, не вижу в этом вообще никакого смысла. Хочется верить, что эта статья помогла задуматься не только мне. И, конечно, отдельное спасибо за TechGuide 2015.
Всегда ваш, инженер по бурению 1-й категории

МАХАНЬКОВ ИГОРЬ, УФА

Дротик попал в цель

Полгода назад расстался с любимой девушкой, с которой был два года. Было тяжело. Вспомнил про круг для дартса "Крепче держись за дротик" из какого-то прошлого номера. Повесил на дверь и достал запылившиеся снаряды из шкафа. Жизнь заиграла новыми красками. Пришлось научиться готовить и часто делать "упал-отжался", ну и стараюсь попадать в яблочко почаще. Не мог не поделиться радостью! Спасибо за все, друг!

ПАВЕЛ, УФА

Перепутали

Хочу обратиться с вопросом к составителю обзора обуви в "Гиде по стилю" за октябрь этого года: действительно ли модель, изображенная в правом верхнем углу на 23-й странице, — оксфорды, как написано? Я знаю, что оксфорды — это строгие ботинки с закрытой шнуровкой. С у вас на фото — с открытой шнуровкой, то есть это дерби?

ЕКАТЕРИНА ГРИГОРЬЕВНА

МН Какой стыд — мы в самом деле перепутали! Екатерина, спасибо за поправку. Приносим свои извинения всем дерби и оксфордам мира.

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К номеру октябрь 2015

Давно ждал Яглыча на обложке.

ИЛЬЯ

К статье "Это просто раздевательство", октябрь 2015

Вот всегда знал, что без трусов спать полезнее, даже с женой спорил! Но статья все расставила по местам!

МАКСИМ

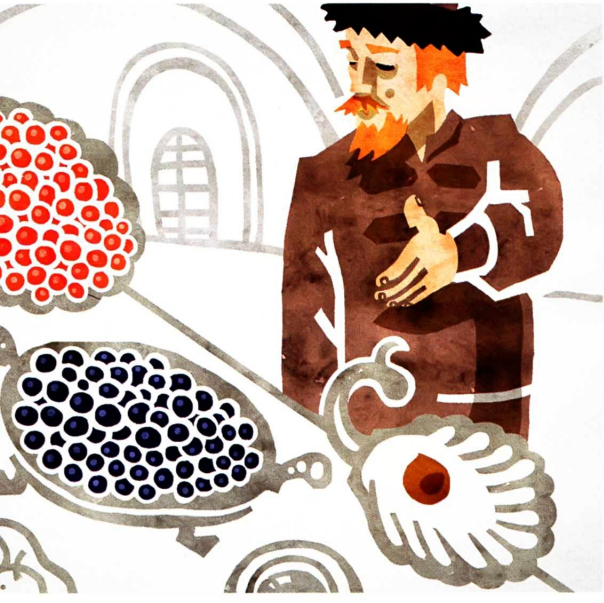
К статье "Какое сердце биться перестанет", сентябрь 2015

Стрессы и плохая наследственность способны досрочно загнать в могилу самого большого любителя спорта. Тем не менее торопиться не стоит.

ИВАН

Автор письма месяца в декабре получит аромат BOSS THE SCENT

THE SCENT
BOSS
HUGO BOSS
BOSS
HUGO BOSS
THE SCENT
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
hugoboss.com
Реклама. Босс. Хьюго Босс. Аромат.



– КАКОЕ У НАС в городе такси лучшее? – спросила секретарь Алина Сергеевна у портрета верховного главнокомандующего и, вздохнув, взялась за телефон: – Алло, такси? Девушка, нам на завтра нужна лучшая машина. Нет, не в загс. В аэропорт. У нас завтра новый директор приезжает...

Когда представительский седан с вайфаем и баром был заказан, я не утерпел и, хоть статус гостя не позволял мне интересоваться внутренними делами предприятия, спросил:

– Он что, действительно приказал подать "лучший автомобиль"? Мог бы и на обычном такси добраться. Не велика шишка – директор убыточной типографии.

Статус гостя позволял мне так отзываться об их начальнике.

– Да нет, – пожала плечами Алина Сергеевна. – Он вообще ничего не просил. Написал только, что прилетит утром.

– Так может, ему и не надо вайфая и бара? – удивился я.

– В смысле? – не поняла моего удивления секретарь. – Что значит "не надо"? Пусть знает, что его тут уважают. Всякой козе почет приятен.

...И я вспомнил, как на медиафоруме в Тюмени по какой-то нелепой случайности получил ключ от двухместного люкса в престижной гостинице. С джакузи, сауной, диваном из крокодила, шелковым бельем и бесконечной кроватью. Ни в одной гостинице я не чувствовал себя так паршиво. Мне было все не так: жалко крокодила, неудобно на шелковой простыне, неуютно в сауне... Но тогда имела место явная случайность. А здесь – преднамеренный подхалимаж на опережение.

Как это называется? Пресмыкательство, услужливость, холуйство? Врожденное это качество или приобретенное? Сознательное или бессознательное? Как с взятками: вот мужик заходит в паспортный стол, просит "форму 9", в документ кладет 500 рублей. Паспортистка искренне: "Это зачем?" – "За работу, берите". – "Так у вас и так все нормально. Я вам и так все сделаю..." – "Берите-берите".

Как-то на другом форуме я услышал удивительный вопрос. Человек интересовался: "Если на тротуаре стоит голубь, то обязательно посреди лужи. И даже если спугнуть такого голубя, он все равно вернется в лужу. Это вот они, голуби, почему?"

Вот и я спрашиваю: это они, подхалимы, почему?

– Знаете, Алина Сергеевна, – сказал я, глядя на портрет верховного главнокомандующего, – я вам сейчас совершенно секретную историю расскажу. В одном городе у мэра на нервной почве открылась медвежья болезнь. Иначе говоря, синдром раздраженного кишечника. Очень, знаете, неприятная штука: ты строишь планы, а кишечник живет своей жизнью. Мэр – лицо публичное, он не может просто так пропасть с экранов. Идет к придворному лекарю, просит разобраться. Собирают консилиум, берут анализы – и ничего не находят. Нет причины, просто стресс, нервы. А мэр сидит на горшке, ждет спасительных рекомендаций на гербовой бумаге. Но медвежья болезнь – она и есть медвежья болезнь. А если рассердится? А если расстроится? А если в прессу попадет? Стыдно же! Доктора посовещались и поставили главе города благородный диагноз: инфаркт...

– Ой, – вздохнула Алина Сергеевна.

– ...хоть их об этом никто не просил. А на следующий день он их всех уволил без объяснения причин. Весь консилиум!

– Всех? – прошептала секретарь.

– Всех, даже главного, – мне казалось, я преподал ей урок на всю жизнь.

– Ну и правильно сделал, – вдруг нежно промурлыкала Алина Сергеевна. – Инфаркт... Кто ж с инфарктом шутит? Написали бы "грипп", дураки.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Обычай прикармливать власть имущих сложилась на Руси задолго до нас с тобой. Открыв политологический словарь, ты прочитаешь: "Кормление – система содержания должностных лиц за счет местного населения на Руси до середины XVI века". Князь посылал в города и волости бояр в качестве наместников и волостелей, других служилых людей – тиунами (управляющими). Население было обязано содержать их ("кормить") в течение всего периода службы. Свой корм кормленщики получали натурой (продовольствием), для лошадей поставлялись овес, сено. Кроме того, кормленщики собирали в свою пользу различные пошлины. Наибольшего развития система кормлений достигла в XIV–XV веках. Кормления порождали злоупотребления местных должностных лиц, заинтересованных в обогащении в период пребывания у власти (их доходы вообще никак не регламентировались государством вплоть до XV века, региональный начальник сам назначал, сколько и чего ему нужно от населения). В 1555 году был издан указ об отмене кормлений, который применялся, однако, не сразу и не повсеместно: источники упоминают о кормлениях в течение второй половины XVI века. Да и в течение первой четверти XXI века тоже, добавим мы от себя.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

Реклама [1] Высокое искусство создания умных часов [2] Связанный с движением

ТАЙМАВЕНЮ
швейцарские часы

ТЦ «Атриум», 1 этаж, тел. (495) 937-6205; ТЦ «Золотой Вавилон», пр-т Мира, 211, 1 этаж, тел. (499) 270-5721;
ТЦ «Европейский», 1 этаж, тел. (495) 225-7354; ТЦ «Метрополис», 1 этаж, тел. (499) 270-0410, www.timeavenue.ru
Информацию о других точках продаж в России Вы можете узнать на сайте www.protime-distribution.com

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Знаю, что пользоваться телефоном за рулем опасно, но руки так и тянутся проверить то инстаграм, то вотсап. Как избавиться от этого зуда?

ВАДИК

ДЭВИД ГРИНФИЛД, ПСИХИАТР, ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА ПО ИЗУЧЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ТЕХНОЗАВИСИМОСТИ

Три шага решения проблемы: открываешь бардачок, кидаешь туда телефон, закрываешь бардачок. Согласно исследованиям нашего Центра, даже если человек отключает все оповещения, выработавшаяся привычка все равно заставляет его хвататься за телефон. Тут как с наркотиками: доза приятной информации вызывает выработку дофамина, и тебе хочется еще и еще. В связи с этим совет: убрал телефон — включи любимую музыку, которая обладает похожим "дофаминовым" эффектом. Не можешь убрать телефон с глаз долой, потому что в нем навигатор? Существуют приложения вроде SafeCell 360, которые блокируют все входящие и исходящие сообщения, если скорость автомобиля переваливает за 10 км/ч.

ФОТО: CLAIRE BENOIST

Volkswagen Multivan от 2 365 000[1] ₽

Безупречный дуэт классического дизайна и современных технологий делает этот автомобиль подходящим для совершенно разных жизненных ситуаций. Одни считают его идеальным городским автомобилем для большой семьи, другие — лучшим вариантом для дальних путешествий, третьи — безупречным партнером по бизнесу. Просторный и комфортабельный салон стал еще более функциональным и привлекательным. Новые инфомедиасистемы легко синхронизируются с вашим смартфоном или планшетом с помощью приложений AppConnect[2] и MediaControl[3], так что скучать в дороге вам не придется. А новая автоматическая система послеаварийного торможения сделает вашу поездку еще более безопасной. Он остается вне конкуренции и за пределами асфальтовых дорог благодаря полному приводу 4MOTION в сочетании с автоматической 7-ступенчатой коробкой передач DSG и новому адаптивному шасси DCC[4].
Multivan неподражаем в шести поколениях!

Das Auto.

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen-commercial.ru

[1]Цена действительна при приобретении автомобиля Volkswagen Multivan в комплектации Trendline (Трендлайн). Дополнительное оснащение, перечисленное выше, а также установленное на изображенном автомобиле, не входит в указанную в рекламе цену.
[2]АппКоннект. [3]МедиаКонтрол. [4]ДиСиСи (Dynamic Chassis Control — Динамик Шассис Контрол). Реклама

Я люблю бегать. Подрастает сын — хочу брать его с собой на пробежки. С какого возраста начинать?

МИХА

ДЖОРДАН МЕТЦЛЬ, ВРАЧ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИТНЕСА

Парень умеет сам завязывать кроссовки? Значит, и к пробежкам готов. Другими словами, 5–6 лет — безопасный возраст, чтобы начать бегать. Это укрепит не только связь между вами, но и его кости, сухожилия и связки, что в будущем поможет парню избегать спортивных травм. Но при одном условии: ты не должен загонять сына. Первые пару лет дистанции должны быть минимальными, потому что его скелет окончательно окрепнет лишь к подростковому возрасту и сейчас не выдержит серьезных нагрузок. Пока ему не исполнится 10, парень должен пробегать 2–4 км, не больше. К 13 годам дистанцию можно увеличить до 8–9 км. И еще: не он должен подстраиваться под твой темп, выбиваясь из сил, а ты — под его. По статистике, почти половина детских травм при беге случается из-за того, что ребенок торопится и спотыкается. Ну а когда пацан дорастет до старших классов, единственной твоей тревогой будет, догонишь ты его или нет.

Рабочий график позволяет спать от силы 5–6 часов ночью, а прикорнуть часок-другой днем — времени нет. Есть ли какой-нибудь способ сделать так, чтобы на моем организме недостаток сна сильно не сказывался?

МИШАНЯ СМИРНОВ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Как ты знаешь, дозированные физические нагрузки и сбалансированное питание всегда приветствуются, а особенно — при чрезмерной загруженности на работе. Особое внимание следует уделить тому, чтобы в рационе были витамины группы В и магний. Витамины А и Е тоже не повредят. Вообще же самый действенный и безопасный способ компенсировать организму недостаток ночного сна — короткий сон днем. Много времени на него не потребуется. Попробуй расслабиться прямо на рабочем месте (переложи свои обязанности на 10–15 минут на коллег), представь, что ты плавно падаешь вниз с большой высоты, и поспи минут 10. Столкнешься с критикой от начальства — объясни, что этот способ здорово повышает твою работоспособность.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Иногда во время еды больно прикусываю язык. Неужели я до сих пор не научился жевать? Или это уже какое-то физическое расстройство?

ГЕОРГИЙ

МАРК УОЛФФ, ДОКТОР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Сначала коротко о том, как все это устроено. Отдел головного мозга под названием варолиев мост отвечает за то, чтобы определенные части твоего тела — от шеи и выше — функционировали на автопилоте. Ты жуешь, глотаешь, уберегаешь язык от зубов на автомате. Как только ты начинаешь жевать, варолиев мост посылает сигнал подъязычному нерву, чтобы тот убрал язык подальше от зубов. Но иногда сигнал оказывается слабым или вообще не доходит. Случается это из-за того, что во время приема пищи происходит что-то непривычное: ты вдруг хочешь срочно сказать что-то важное или ощущаешь совершенно неожиданный вкус еды. Язык не прячется, и ты впиваешься сам в себя. Единственный совет: постарайся не отвлекаться от еды. А если опять прикусишь язык, положи в рот кубик льда, прям на место травмы, чтобы было не так больно и язык чтоб не распух.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Можно ли носить брюки без ремня? В свежих голливудских фильмах герои в дорогих костюмах не носят ремни — мода такая пошла?

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ

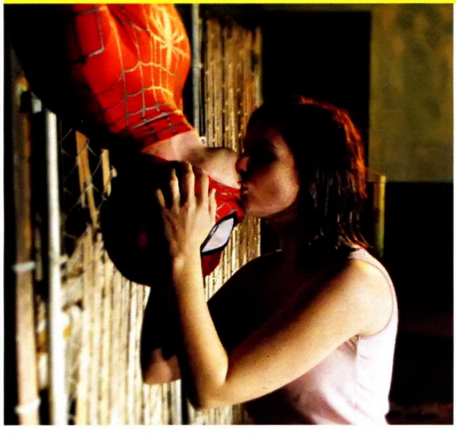
АННА КУЗНЕЦОВА, СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР, ЭКСПЕРТ ПО СТИЛЮ MHEALTH.RU

Классические правила гласят: если у брюк есть шлевки (специальные петли), то ремень необходим. Причем этот аксессуар зачастую выполняет не поддерживающую, а скорее декоративную функцию. Однако еще в прошлом году ношение брюк без ремня стало модной тенденцией, которая не подпадает под формальные правила дресс-кода и остается актуальной до сих пор. Если решишься опробовать этот тренд, убедись, что брюки сидят по талии идеально. Хотя, на мой взгляд, от ремня не стоит отказываться, этот аксессуар делает мужской образ гармоничнее.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Как целовать девушку в губы так, чтобы отличаться от всех мужчин?

ЮРИЙ

Ну, допустим, ни один из тех, с кем я целовалась, ни разу не принимался в процессе скакать на одной ноге, петь что-нибудь из репертуара Rammstein или отжиматься. А я бы такое точно запомнила! Хотя, как правило, с женщинами срабатывают и более тривиальные ходы. Когда, например, мужчина запускает пальцы в шевелюру девушки. Или обхватывает ее лицо и притягивает партнершу к себе близко-близко, чтобы она слышала биение его сердца и ощущала приятную выпуклость в области ширинки. А еще во время поцелуя можно подхватить девушку на руки и немножко покружить, чтобы со стороны вы были похожи на персонажей диснеевского мультика.

Нравится мама знакомого. Бываю у него в гостях, она всегда хорошо встречает, улыбается. Сама она в разводе. Посоветуйте, как пригласить ее на романтик?

ФИНИК

Могу предположить, что правильная стратегия — втираться в доверие и налаживать общение напрямую, когда в поле зрения не будет твоего приятеля (и по совместительству ее сына). Звать ее в кино/рест с намеком, что это будет настоящее свидание, — слишком нахраписто. Едва ли она оценит. Гораздо продуктивнее, например, подгадать момент, когда друга не будет дома и появиться на пороге с тортиком и предложением помочь по хозяйству. Пусть лучше она тебя сочтет тимуровцем, чем озабоченным придурком. Ну или прийти с бутылкой виски, грустным лицом и какой-нибудь личной драмой. Наверняка приютит и выслушает. Опять же в разговоре можно будет по касательной затронуть какую-нибудь интимную тему или даже совета спросить — и посмотреть, как она отреагирует. Потому что, как по мне, описанный тобой расклад — обычная мамская вежливость, а вовсе не призывный клич самки. Так что если тебя поманили лавры соблазнителя мамы Стифлера, лучше оставь этот сценарий для эротических фантазий.

Влив в себе приличное количество алкоголя, я сильно обидел свою даму, а отношения и так были напряженными, и я вообще хотел разорвать их. Чувствую себя последним скотом. Как теперь извиниться перед ней?

АНТОН

Ты хочешь извиниться, чтобы что? Снять камень с души и отправиться в одиночное плавание, не чувствуя себя скотом? Или вымолить прощение и продолжить встречаться? Хотя в любом случае нужны примерно те же слова. Скажи как есть: не помнишь, что нес. Помнишь только, был на диком агрессиве и не держал себя в руках. И дальше вверни магическую фразу: "Меня самого не устраивает то, в кого я порой превращаюсь рядом с тобой... Поэтому лучше бы нам взять паузу". Такой заход даст тебе возможность отчалить плюс-минус красиво. Если задача — извиниться и остаться вместе, действуешь по классической схеме. Покупаешь букет цветов без шипов (если ими будут бить, чтобы обошлось без порезов), являешься на порог с виноватым видом и говоришь: "Любимая, я вел себя как бессовестная скотина. Прости". Далее — слушаешь все, что она на твой счет думает. Не перебивая. Не оправдываясь. Как только девушка выплеснет на тебя все свои претензии и оскорбления, подходишь к ней, обнимаешь крепко-крепко и говоришь: "Прости меня, дурака, я был неправ!" И пока она будет облегченно рыдать в твою футболку, стараешься стереть из памяти все, что она тебе наговорила.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Продолжаем пополнять твой женско-мужской разговорник. В нынешнем выпуске — разговорные (плюс правильные) названия самых дорогих вещей в жизни девушки. Буквально.

"ЛУБУТЕНЫ"/ CHRISTIAN LOUBOUTIN

Обувь-фетиш с узнаваемой красной подошвой. Ты легко отличишь эти туфельки от жалких подделок по цене: не дешевле 35 000 рублей за пару.

"АГЕНТ ПРОВОКАТОР"/ AGENT PROVOCATEUR

Многие барышни и сами не могут объяснить, почему за кусочек кружева, скорее открывающий, чем закрывающий срамные места, производители просят месячную зарплату учительницы. Но все равно хотят надеть этот разврат.

"ПЬЯЖЕ"/ PIAGET

Девушкам, которые уже выросли из "демократичных" бриллиантов "Тиффани", подавай часики и колечко от ювелирного бренда, который встретишь не на каждой второй.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

БАСКЕТБОЛ

Алена Кириллова

Для нас игра в баскетбол — отдых и возможность отключиться от работы. Но для Алены Кирилловой (Данилочкиной) — все наоборот. Мы решили узнать, не превратилась ли для нее игра с оранжевым мячом в серые будни и может ли она искренне повторить слоган НБА: I love this game.

РОДИЛАСЬ: 27.01.1986

РОСТ: 184 СМ

ВЕС: 69 КГ

ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ (2011), "САМЫЙ ЦЕННЫЙ ИГРОК" ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2011 ГОДА, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ (2006, 2009, 2012, 2013), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ (2015)

1 Когда последний раз ты получала кайф от баскетбола?

Вот так чтобы прямо кайф, наверное, на чемпионате Европы 2011 года. Проходил он в Польше, и по его результатам определялось, кто поедет на Олимпийские игры в Лондон. Во второй части турнира и у меня, и у команды стало получаться на площадке буквально все. И это не могло не доставлять удовольствие! В итоге мы завоевали золото.

2 А когда последний раз ты играла в баскетбол не по работе?

Давно это было. Году в 2006-м, наверное. Сегодня я все свободное время посвящаю своим близким. Пока еду с игры, еще вспоминаю ее моменты, анализирую, что было не так. Но как только переступаю порог дома, вижу сына, мужа — баскетбол сразу уходит на второй план. Вот ребенок подрастет, и, наверное, с ним поиграю в баскетбол "не по работе".

3 А в интернете про баскетбол информацию ищешь? Например, что думают про твою игру болельщики?

Нет, потому что порой там пишут неприятные вещи, причем не всегда заслуженные и обоснованные. На эмоциях, наверное... Не подумайте, меня не так часто ругают (смеется). Но просто не хочется расстраиваться даже по мелочам. Да и времени особо нет. Я больше про воспитание детей читаю.

4 Если слова болельщиков могут расстроить, то часто ли слова тренера могут, наоборот, завести и настроить на победу?

Мы и сами на площадке стараемся постоянно подбадривать друг друга. Это важно. Когда удается по-настоящему сплотиться и завестись, можно вытащить даже провальный матч. Это и есть — Команда! И это ощущение единства порой гораздо важнее сказанных кем-то слов.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА: QUIKSILVER

AR 6070

#ATRIBUTE
40 YEARS OF ARMANI
ARMANI.COM/ATRIBUTE

реклама

EMPORIO ARMANI

LPI Официальный дистрибьютор часов EMPORIO ARMANI на территории России. Полная информация о магазинах на сайте: www.lpirus.ru

БЮЛЛЕТЕНЬ

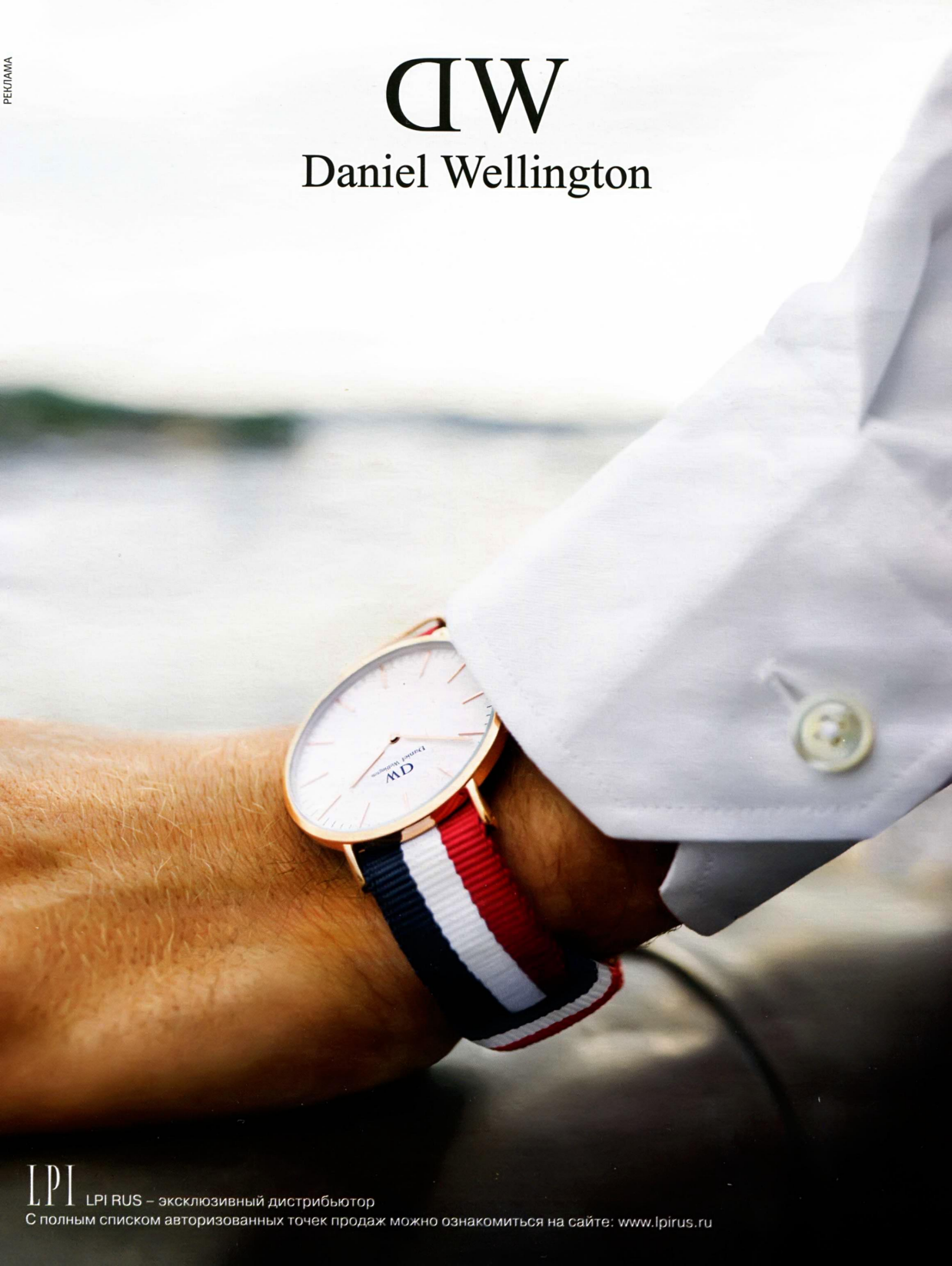
СТРЕСС

Успокойся, или сыграешь в ящик

Уймись, парень: теряя самообладание, недолго и жизнь потерять. Взрыв гнева может закончиться инфарктом, предостерегает European Heart Journal. В этом журнале опубликовано исследование поведения людей перед сердечными приступами: в течение двух часов после вспышек ярости у людей почти в пять раз повышается шанс заполучить инфаркт. И плюс к тому в три с половиной раза возрастает вероятность ишемического инсульта. Все это, по мнению исследователей, происходит потому, что эмоциональный стресс ускоряет сердцебиение, поднимает артериальное давление и ограничивает кровоток. Так что в следующий раз, когда будешь на грани срыва, постарайся успокоиться. Медленное дыхание в ритме шесть вдохов в минуту способно понизить артериальное давление в течение всего пяти минут, уверяют ученые.

ФОТО: LEVI BROWN

РЕКЛАМА


DW
Daniel Wellington
LPI
LPI RUS – эксклюзивный дистрибьютор
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте: www.lpirus.ru

Не дай голоду обдурить тебя

Пустой желудок может затуманить твое сознание и превратить тебя в бездумного обжору. Новые исследования из Йельского университета подтверждают: чем ты голоднее, тем сложнее тебе удержаться от высококалорийной еды. Ученые выяснили: когда у человека падает уровень сахара в крови, он куда сильнее хочет наброситься на вредную пищу типа гамбургеров, пиццы, шоколадных кексов и мороженого, чем когда его уровень сахара в норме. То есть сахар в крови упал — твое тело начинает срочно искать, что бы съесть, чтобы вернуть его в норму максимально быстро. Поэтому твоя стратегия такова: не допускай приступов серьезного голода, а в качестве профилактики между основными приемами пищи отгоняй его небольшими, желательно белковыми, перекусами.

ФОТО: LEVI BROWN

Audi
Оригинальные аксессуары

Зима без границ

С комплектами оригинальных зимних колес и аксессуарами Audi

Испытывайте драйв, ощущайте комфорт и надежность, независимо от капризов погоды. Двигайтесь уверенно даже на самых сложных зимних трассах. Стройте смелые планы и подготовьтесь к интересной, яркой и безопасной зиме, к зиме без границ.

www.audi.ru
Информационный центр Audi: 8 800 200 2333

Найди личного тренера, чтобы достичь большего

Задумываешься, стоит ли тратить деньги на персонального надзирателя в зале? Поверь, стоит. Согласно исследованиям Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, занятия с личным тренером помогут тебе стать куда сильнее, чем самостоятельные упражнения. Парни, занимающиеся под управлением профессионала, наращивают больше мышц, достигают на 10% большей выносливости и в шесть раз большей мощи ног, чем те, кто решает следовать самопальной программе, уверяет автор исследования доктор Томас Сторер. "Причина проста, — объясняет он, — ты следуешь разработанному специалистом плану и работаешь под присмотром инструктора, который не даст тебе халявить и проследит, чтобы ты выполнял все движения правильно (а значит, с максимальным КПД)".

ФОТО: CLAIRE BENOIST

Реклама. [1] Где зарождается время. [2] Сделано в Швейцарии. [3] Франция, ОАЭ, Великобритания, Россия, Австралия, Китай, США, Швейцария. [4] Официальный спонсор церемонии вручения премии Британской киноакадемии.

FRANCE
AUSTRALIA

UAE
CHINA

88 RUE DU RHONE

WHERE TIME BEGINS[1]

UK
USA

RUSSIA
SWITZERLAND[3]

SWISS MADE[2]

88rdr.com

LPI

PROUD OFFICIAL SPONSOR OF[4]

EE BRITISH ACADEMY FILM AWARDS

LPI RUS - эксклюзивный дистрибьютор 88 Rue du Rhone в России.
Сеть магазинов швейцарских часов «Консул», 8 (800) 200-80-05, www.consul.ru,
салон «Империя Часов», Петровский б-р, 21, 8 (495) 645-94-48,
сеть бутиков «de bon ton: часы и стиль жизни», 8 (499) 270-52-09,www.de-bon-ton.ru
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru**

3 YEAR WARRANTY*

*3 года гарантии

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

КТО НАЛЕВО?

Изменяют (почти) все. Разница лишь в том, что мужчины и женщины делают это неодинаково. В нашей очередной подборке фактов о половой дифференциации — супружеские неверности, адюльтеры и проч. Только факты, без нравоучений.

ФОТО: LEGION-MEDIA

1 НА РАВНЫХ

Когда в августе этого года хакеры взломали базу данных одного из крупнейших сайтов для супружеских измен AshleyMadison. и выложили в сеть имена пользователей, выяснилось, что 95% анкет принадлежат мужчинам, — и это было как бы очевидно. Но сайт сайтом, а если провести серьезное социологическое исследование, то окажется, что примерно 20% и мужчин, и женщин успели изменить своему нынешнему партнеру (по свежим данным исследователей из Индианского университета). Такой результат удивил и немного озадачил самих ученых: то ли, вопреки расхожему стереотипу, женщины стали активнее изменять, то ли стали чаще признаваться в содеянном. Обнародованные же хакерами данные свидетельствуют лишь о том, что мужчины и женщины ведут свою двойную игру разными способами. Об этом — дальше.

2 ОНА ХОЧЕТ ДРУГОГО

Что для мужчины главное в измене? Свежий секс без каких-либо обременений. Для женщин, напротив, всегда важна эмоциональная составляющая, пусть даже речь идет о внебрачной связи: их организм жаждет всплеска окситоцина, гормона привязанности. Именно поэтому дамы, тем более замужние, вряд ли побегут регистрироваться на сайте знакомств. Сценарий скорее будет другим: сначала она кого-то повстречает (коллегу, например), потом между ними, что называется, проскочит искра, завяжутся какие-никакие отношения, а потом уж дойдет до секса, то есть собственно до измены. Вот и получается, что для мужика адюльтер — "просто секс, ничего личного, ничего серьезного", а для женщины — буря эмоций, в которую она ныряет с головой, не умея отличить "отношения" от "отношений на стороне". И, возможно, именно поэтому ей никогда не понять твоих оправданий вроде "у нас был просто секс, ничего личного".

3 А ЧТО ТАКОЕ ИЗМЕНА?

В качестве иллюстрации описанной выше разницы между мужским и женским отношением к измене можно привести данные громадного (63 894 участника) исследования, результаты которого опубликованы в Archives of Sexual Behavior. Участников эксперимента спрашивали, какая из двух ситуаций расстроит их сильнее: 1) выяснилось, что у партнера сексуальные отношения с кем-то другим (но ни о какой любви речи не идет), 2) выяснилось, что партнер влюбился в кого-то другого (но никакого секса у них не было). Вне зависимости от уровня дохода, статуса текущих отношений, наличия или отсутствия детей и скелетов в шкафу мнения разделились одинаково: мужчин больше расстраивает сексуальная измена (54% против 35% озадаченных этим фактом женщин), женщин гораздо серьезнее беспокоит мысль о том, что мужчина полюбил кого-то еще. А знаешь, почему тебя так беспокоит ее физическая измена? Потому что, говорят эволюционные психологи, в определенный момент ты задумаешься: а своих ли детей ты воспитываешь, вкладывая в них столько времени и сил? А перед женщиной такой вопрос не стоит.

Источники: HuffingtonPost.com, MensHealth.com

МИКРОЧИПСЫ

Мы не против чипсов. Мы против того, как их обычно готовят — выжаривают в дрянном масле и посыпают чудовищным количеством соли. Ты и твоя микроволновка могут сделать чипсы куда лучше и здоровее.

РОДНАЯ ПЕЧЬ

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- ½ КГ КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ, СВЕКЛЫ, РЕПЫ, КОРНЯ ПЕТРУШКИ — В ОБЩЕМ, ЛЮБЫХ КОРНЕПЛОДОВ В ЛЮБЫХ ПРОПОРЦИЯХ
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО ИЛИ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА
- ½ Ч. Л. СОЛИ
- СМЕСЬ СПЕЦИЙ ПО ВЫБОРУ (СМ. СПРАВА)

Как это делается:

1. Помой, почисти и нарежь овощи максимально тонкими ломтиками. Это тот самый случай, когда овощерезка (так называемая "мандолина") была бы очень кстати. Но и ножом можно управиться, если постараться.
2. Смешай (и как следует перемешай!) масло, соль и специи.
3. Выложи ломтики овощей в большую миску, залей масляно-пряной смесью и снова очень тщательно перемешай, чтобы специи и масло распределились равномерно.
4. Выложи овощи в неглубокую огнеупорную миску или тарелку одним ровным слоем — сколько поместится.
5. Включи микроволновку на максимальную мощность и отправь туда будущие чипсы. Когда ломтики начнут подсыхать и темнеть — через 2–3 минуты, — вынимай их, аккуратно переверни каждый и верни в микроволновку еще на 3–4 минуты.
6. Вытащи чипсы, разложи на бумажном полотенце или кулинарном пергаменте сохнуть и остывать. И заряжай следующую порцию.

КАК СДЕЛАТЬ СПЕЦИИ:

СМЕСЬ №1

Сок ½ лайма, ½ ч. л. порошка острого чили, 1 выдавленный зубчик чеснока

СМЕСЬ №2

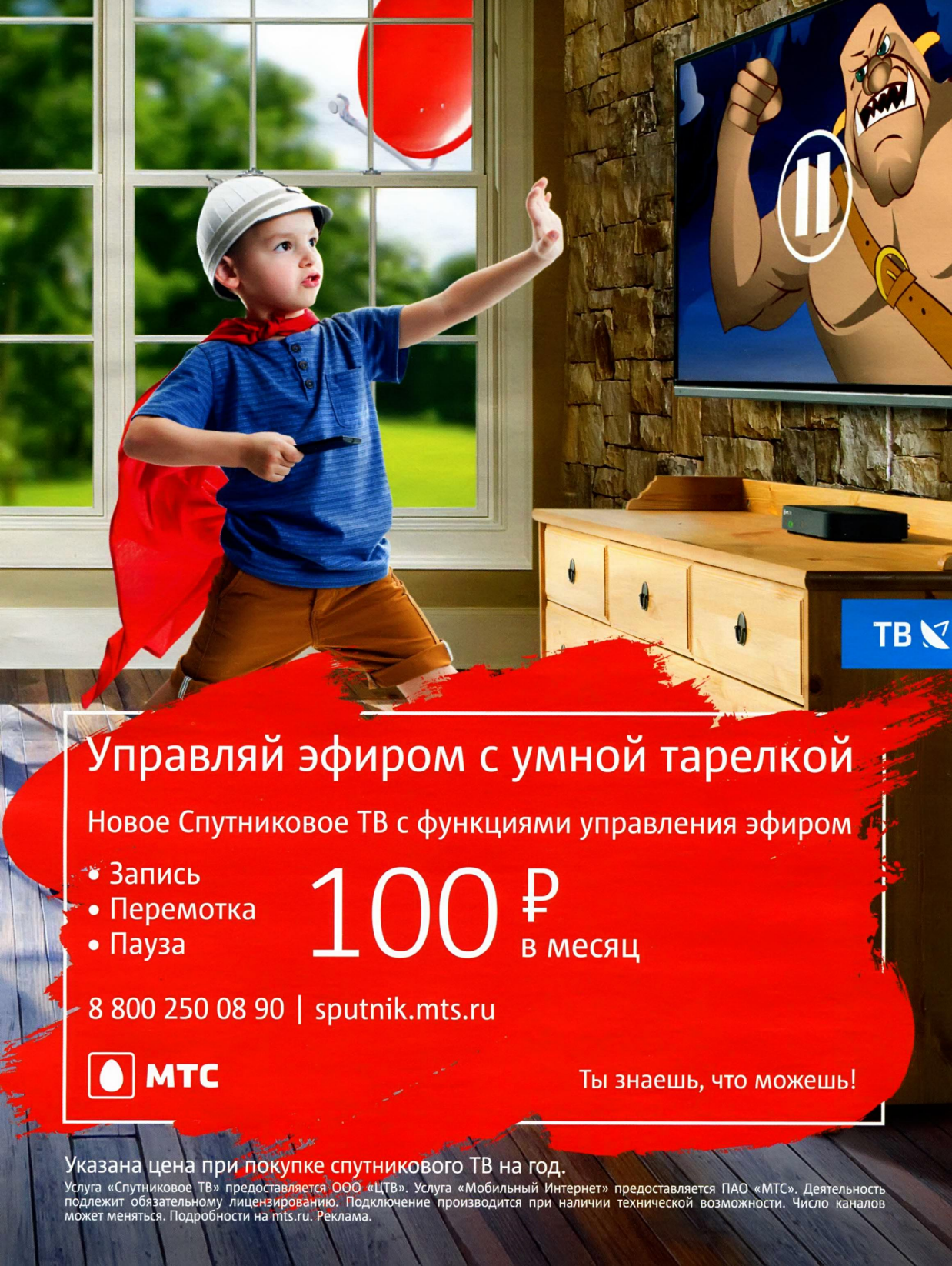
По ½ ч. л. сушеных тимьяна и розмарина, щепотка свежемолотого черного перца

СМЕСЬ №3

По ½ ч. л. молотых зиры, кориандра, сушеного базилика и сладкой паприки

P.S. МИКРОВОЛНОВКА, В ОТЛИЧИЕ ОТ ДУХОВКИ, ПРИДАЕТ ЧИПСАМ ПОЧТИ ИДЕАЛЬНУЮ, ОСОБЕННО ХРУСТЯЩУЮ СТРУКТУРУ

ФОТО: ЕЛЕНА ВИКТОРОВА



Управляй эфиром с умной тарелкой

Новое Спутниковое ТВ с функциями управления эфиром

- Запись
- Перемотка
- Пауза

100 ₽ в месяц

8 800 250 08 90 | sputnik.mts.ru

МТС

Ты знаешь, что можешь!

Указана цена при покупке спутникового ТВ на год.

Услуга «Спутниковое ТВ» предоставляется ООО «ЦТВ». Услуга «Мобильный Интернет» предоставляется ПАО «МТС». Деятельность подлежит обязательному лицензированию. Подключение производится при наличии технической возможности. Число каналов может меняться. Подробности на mts.ru. Реклама.

Пол дружбы

Бытует утверждение, что дружбы между мужчиной и женщиной не бывает. Это что — устаревший стереотип или эволюционная неизбежность?

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3603 респондента

46%

российских мужчин утверждают, что у них в друзьях есть женщины. При этом только 40% россиянок говорят, что у них в друзьях есть мужчины.

ВЦИОМ

Говоря о друзьях, люди обычно молчаливо подразумевают лиц своего пола. Опрошенные взрослые, перечисляя своих друзей, называли: мужчины — исключительно мужчин, а женщины — женщин. Это не значит, конечно, что смешанной дружбы вообще не бывает. Однако ей обычно приписывается особый статус. Как писал французский просветитель XVII века Ж. де Лабрюйер, "хотя между людьми разных полов может существовать дружба, в которой нет и тени нечистых помыслов, тем не менее женщина всегда будет видеть в своем друге мужчину, точно так же как он будет видеть в ней женщину. Такие отношения нельзя назвать ни любовью, ни дружбой: это — нечто совсем особое".

И. КОН, "ДРУЖБА. ЭТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОЧЕРК"

В наши дни, когда множество профессий утратили исходно присущий им признак половой принадлежности и человек много времени проводит в разнополых коллективах, предпочтение представителя своего пола для дружбы не кажется очевидным. Между тем это так. Предпочтение своего пола имеет, видимо, столь же глубокие корни, что и предпочтение сородича. По крайней мере у человека оно проявляется уже в полтора года, причем только у мальчиков. Эта особенность их поведения прослеживается и в 4–7 лет, девочки же вплоть до школьного возраста не обнаруживают значимых предпочтений своего пола (или очень редко). Предпочтение у девочек не истинное, а кажущееся: в разнополых группах мальчики собираются в "стайки" и девочки поневоле образуют свое "общество"... Допустимо, например, предположить, что природно обусловленное взаимное влечение индивидов мужского пола может служить сплоченности членов сообщества и этим обеспечивать социальное единство. В результате можно было бы утверждать, что дружба между мужчинами уходит корнями в природные глубины нашей социальной жизни. И если привязанности между мужчинами носят скорее природный характер и проявляются чрезвычайно рано, то привязанность между женщинами можно отнести к культуре. И древние, и современные писатели отмечают, что мужчины в компаниях, предоставленные сами себе, очень скоро скатываются до уровня поведения подростков, испытывая от этого атавистически глубокое чувство эмоционального удовлетворения. В женских компаниях мы ничего подобного не найдем.

Ю. ПЛЮСНИН, "КАКИХ ДРУЗЕЙ МЫ ВЫБИРАЕМ? (СОЦИОБИОЛОГИЯ ДРУЖБЫ)"

Для современного жителя России дружба — это прежде всего взаимопомощь (49% опрошенных), доверие и честность (27%), взаимопонимание и общие взгляды (16%).

ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"

P.S. 14% РОССИЯН ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО У НИХ НЕТ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ (ФОМ). ОЧЕНЬ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ТЫ НЕ В ИХ ЧИСЛЕ

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС

SAMSUNG

Galaxy S6 edge+ | Note5

БУДУЩЕЕ СЕГОДНЯ

SAMSUNG

* Edge – Эдж.

Реклама.

ПЕРЕВОРОТ В МИРЕ ФИТНЕСА

И снова мы за кулисами ММА подглядели нетипичное упражнение, которое помогает избавиться от дряблого кора и зарядить пресс кубиками. Переверни свой взгляд на тренировку и будь готов держать удар, о какой бы спортивной дисциплине ни шла речь.

Если ты уже привык читать Men's Health, стоя в планке, то тебе точно нужен следующий уровень нагрузки. И он у нас есть. Отчасти это упражнение пришло из броги (брутальная йога для мужчин), отчасти — из разминки бойцов ММА. Стойка на голове с треугольной опорой отлично нагружает все тело, заставляя мышцы живота молить о пощаде задолго до конца тренировки. Научившись выполнять ее как положено, ты, кроме всего прочего, укрепишь шею и те мышцы, что защищают позвоночник от повреждений. А еще у тебя будут серьезно задействованы плечи и дельтовидные мышцы спины. В общем, чудо, а не упражнение. Вперед!

1. В ПОЗУ

Сначала попрактикуйся возле стены. На мягкой поверхности (вроде мата) встань на колени. Переплетя пальцы рук, упрись предплечьями в пол так, чтобы между ними был прямой угол, а "вершина" этого угла смотрела в стену.

2. МОРДА ВНИЗ

Теперь упрись теменем в пол — как раз в "вершине" угла, между ладонями. Вставай с колен и шагай ногами в направлении головы (таз в это время будет подниматься), пока не окажешься на цыпочках (как на первой иллюстрации).

3. НОГИ ВВЕРХ

Перенеси вес на руки и отчасти на голову, а ноги в этот момент оторви от пола. Подними их вверх, колени согнуты, кор напряжен — для того, чтобы держать равновесие всей конструкции.

4. СТОЙ РОВНО

Медленно вытяни ноги вверх и задержись в принятом положении на 10 вдохов-выдохов. Аккуратно вернись в исходное положение. Для начала и одного раза хватит, а потом можешь добавить еще пару-тройку повторов, с 30-секундным перерывом между ними.

Теперь у тебя будут...

- СОВСЕМ НЕПРОБИВАЕМЫЕ КУБИКИ НА ЖИВОТЕ
- ЧУВСТВО БАЛАНСА, КАК У ЗАПРАВСКОГО ЙОГА
- ХОРОШО УКРЕПЛЕННЫЕ ПЛЕЧИ И СПИНА
- НОВЫЙ ТРЮК, ЧТОБЫ УДИВЛЯТЬ ГОСТЕЙ

P.S. УЧЕНЫЕ НАПОМИНАЮТ, ЧТО ЛЮБЫЕ 30-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ НА 40% СНИЖАЮТ РИСК РАННЕЙ СМЕРТИ

ФОТО: PHIL HAYNES

СЕЗОН МЕНЯЕТСЯ — ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ НЕИЗМЕННА.

Комплекты оригинальных зимних колес BMW

www.bmw.ru

С удовольствием за рулем

КОМПЛЕКТЫ ЗИМНИХ КОЛЕС BMW ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЮТ БЕЗОПАСНОСТЬ И КОМФОРТ ПОЕЗДКИ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НИЖЕ +7 °C.

Только зимние шины могут обеспечить Вам максимальную безопасность на мокрой осенней дороге:

Зимние шины улучшают сцепление с дорогой при температуре ниже + 7 °C.

Благодаря зимним шинам длина тормозного пути сокращается на 10 %.

Зимние шины подвержены износу на 40 % меньше, чем летние.

Рекомендуем устанавливать комплекты оригинальных зимних колес BMW вовремя.

Facebook.com/BMWRussia 16+

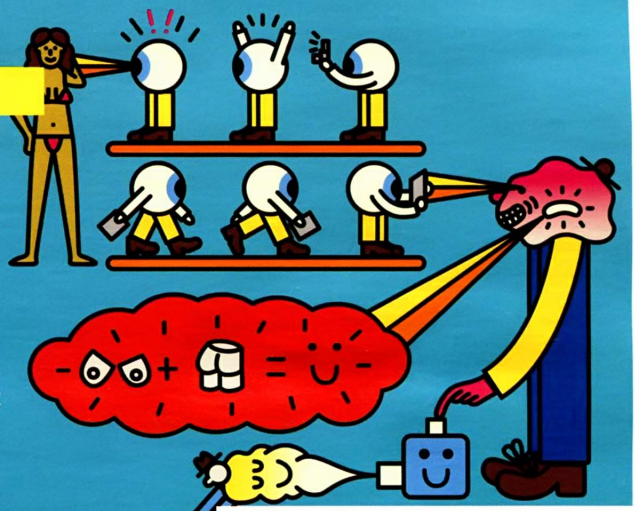
Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 2003 269 (звонок по РФ бесплатный). Подробности на сайте www.bmw.ru

Реклама

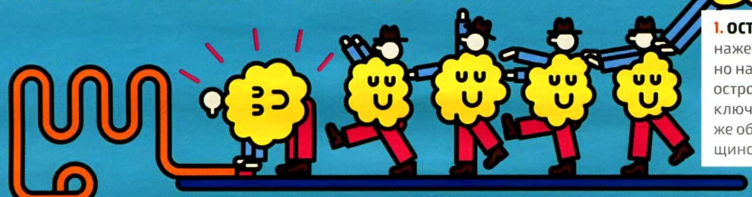
С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Мужчина отличается от женщины еще и тем, что умеет разобраться в работе любого механизма, и механизм эрекции — не исключение. Как так получается, что при виде красотки в купальнике происходит то, что происходит? Рассказываем.

ЭКСПЕРТ: ДЭРИУС ПЭДЬЮК, ПРОФЕССОР УРОЛОГИИ И РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ВЕЙЛ-КОРНЕЛЛ (США)



1. ОСТРОВОК РЕАГИРУЕТ Когда ты видишь почти обнаженную красотку, информация об этом мгновенно направляется в головной мозг — в частности в его островковую долю (или просто "островок"; он играет ключевую роль в регулировании твоих эмоций). Там же обрабатываются все связанные с увиденной женщиной эротические перспективы.



2. ДОФАМИН ДЕЙСТВУЕТ Первая реакция приводит к тому, что мозг начинает вырабатывать дофамин — нейромедиатор, ответственный и за сексуальное влечение. Но если ты в стрессе, то надпочечники выделят гормоны, призванные заглушить действие дофамина, — ты испытаешь что-то вроде биохимического холодного душа, остужающего твой пыл.

3. ОРГАНИЗМ ДАЕТ КОМАНДУ Дофамин также помогает направить сигнал из головы по спинному мозгу и далее по нервным волокнам, которые ведут к пенису. Здесь, в штаб-квартире эрекции, принявшие сигнал нервы провоцируют выработку ацетилхолина, нейромедиатора, который дает кровеносным сосудам команду начать выброс окиси азота.

4. КРОВЬ БЕЖИТ Пенис сделан из двух камер, наполненных губчатой тканью (пещеристые тела). Окись азота расслабляет эту ткань, позволяя сосудам расширяться и растягиваться. Кровь устремляется в освободившееся пространство — ее там набирается раз в восемь больше, чем обычно, и в итоге твой детородный орган начинает бороться с гравитацией.

5. ДЕЛО СДЕЛАНО: У ТЕБЯ ЭРЕКЦИЯ Пещеристые тела насыщаются кровью и разбухают, одновременно пережимая находящиеся рядом вены, и тем самым препятствуют оттоку крови от пениса (в этот момент в нем плещется едва ли не четверть стакана красненького). А дальше вариантов немного: либо ты потеряешь из виду то, что тебя взбудоражило, либо испытаешь оргазм. В том и другом случае все вернется в исходное положение.

P.S. У САМЦА МУСКУСНОЙ УТКИ ИЗ ЮЖНОЙ АМЕРИКИ ДЛИНА ПЕНИСА ДОСТИГАЕТ 20 СМ. ЕСТЬ ДАЖЕ ВИДЕО В СЕТИ, ПОИЩИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: DAVID BISKUP

Сама себе не рада

Прежде чем выкладывать в соцсеть фото своей подруги/девушки/жены, подумай дважды — будет ли она этому рада. Вот четыре кадра, которые она не хотела бы показывать никому в жизни.

ЭКСПЕРТ: ЛОГАН ЛЕВКОФФ, СЕКСОЛОГ, СЕКС-КОЛУМНИСТ, ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ОТНОШЕНИЙ

1. ОНА ПОСЛЕ СПОРТА

Если подруга пробежала полумарафон, об этом должны знать все. Но пусть она сама трудится над селфи, а ты сфотай что-нибудь символическое: надпись "Финиш" или кроссовку. Потная и красная как рак — такой она себе никогда не обрадуется.

2. ОНА СПЯЩАЯ

В желтой прессе ты наверняка видел фотографии "из жизни звездных пар": вот они у пианино, вот они ужинают, вот они спят. То — постановка, цель которой вызвать умиление читателя. По-настоящему спящий человек выглядит глупо и противненько.

3. ОНА БЕЗ МЕЙКАПА

Она всегда подрисовывает себе лицо? Значит, ей так надо. И ей, конечно, приятно слышать, что она нравится тебе такая, какая есть. Поэтому продолжай говорить — но никому не показывай. Сама решит, что демонстрировать остальному миру, а что нет.

4. ОНА С ЕДОЙ

Лишь избранные счастливцы выглядят симпатично, когда жуют. Это раз. Тарелки тоже не надо фотографировать. Это два. Так ей будет проще забыть, сколько кусков пиццы она зачем-то позволила себе за ужином (и теперь все знают, что она дикая обжора!).

ФОТО: CLAIRE BENOIST

ПРОТЕСТИРОВАНО В ЖЕСТКИХ УСЛОВИЯХ.
TESTED TOUGH
PORTLAND, OREGON · USA
GERT BOYLE, CHAIRMAN
x Gert Boyle
Сотрудники компании Columbia так ценят своих покупателей, что тестируют всю одежду и обувь на себе. Пуховик Gold 650 Turbo Down[1] — это сочетание натурального пуха и подкладки с серебристыми точками Omni-Heat[2] reflective[3], усиливающей эффект утеплителя Omni-Heat[2], отражая и сохраняя тепло.
Пуховик Gold 650 Turbo Down[1] — это непревзойдённое решение для настоящей русской зимы. Узнайте больше на Columbia.ru
#TESTEDTOUGH[4]
Columbia
[1] Голд Турбо Даун [2] Омни Хит [3] Рефлектив [4] Тестед Таф
Портленд. Орегон. ЮэсЭй. Герт Бойл, чермен.
*Реклама. Товар сертифицирован. Columbia.ru
ООО «Спортмастер». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18 корпус 2, комн. 102. ОГРН 1057747320278 Арт. WM5431

СПОРТИВНОЕ ПРОПИТАНИЕ

Если ты регулярно тренируешься, это блюдо для тебя незаменимо. Если ты просто имеешь склонность питаться правильно, то это просто еще один легкий — и очень правильный — рецепт для тебя.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

В миске смешай нарезанную небольшими кусочками вареную куриную грудку, рукколу, нарезанное кубиками авокадо, оливковое масло и сок лайма. Слегка поджаренную питу разрежь пополам и в получившиеся карманы запихай хорошо перемешанный салат. Ешь, пока лепешка не остыла. Ты же хочешь восстановиться после сегодняшней тренировки и быть готовым к завтрашней? Съешь все это на ужин, чтобы быть полным сил с утра. Ну или просто устрой себе быстрый полезный обед.

1. Лайм

СКОЛЬКО:
СВЕЖИЙ СОК 1 ЛАЙМА

В чем ценность

Лайм содержит фолаты, которые, согласно результатам исследований, снижают в организме уровень гомоцистеина — аминокислоты, из-за избытка которой повышается риск перелома костей. Просто добавь приятной кислинки в свое блюдо, чтобы все твои новые мышцы крепились к прочному каркасу.

2. Масло

СКОЛЬКО:
1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА

В чем ценность

Оливковое масло Extra Virgin богато жирными кислотами, которые помогают справиться с воспалением натруженных тканей и буквально смазывают твои суставы. Тут все как с любым другим механизмом: лучше регулярно ухаживать за рабочими узлами, чем потом менять изношенные и поломанные детали.

3. Пита

СКОЛЬКО: 1 БОЛЬШАЯ ИЛИ 2 МАЛЕНЬКИЕ

В чем ценность

Вообще-то цельнозерновой хлеб как источник медленных углеводов полезнее. Но после нагрузки мышцам требуется много гликогена, да побыстрее. Белая пита — как раз источник углеводов с высоким гликемическим индексом. Ты из-за нее не разжиреешь, не бойся, а вот мышцы — скажут спасибо и подрастут.

4. Руккола

СКОЛЬКО:
2 ПОЛНЫЕ ГОРСТИ

В чем ценность

Во-первых, руккола — источник антиоксидантов, они помогают мышцам восстанавливаться и меньше травмироваться. Во-вторых, в ней много витамина С, кальция и магния, а значит, она нужна твоим костям и суставам. А еще в ней есть фолиевая кислота, которая тоже помогает наращивать мышечную массу.

5. Курица

СКОЛЬКО:
100 Г ВАРЕНОЙ ГРУДКИ

В чем ценность

Про куриную грудку сто раз было сказано: она лучшая! Напомним главное: витамин B_3 помогает клеткам восполнять запасы энергии, а 23 г белка, содержащиеся в 100 г продукта, просто необходимы растущим мышцам. И последнее: в вареной грудке сохраняется больше протеина, чем в жареной или любой другой.

6. Авокадо

СКОЛЬКО:
½ БОЛЬШОГО АВОКАДО

В чем ценность

Авокадо — источник магния, который помогает утомленным мышцам восстанавливаться и вообще необходим на клеточном уровне — для обеспечения организма энергией. А еще во время тренировок активно расходуется калий; так вот, в авокадо этого элемента содержится на 60% больше, чем в привычных бананах.

P.S. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО НЕДОЗРЕВШЕЕ АВОКАДО БЫСТРО ПРИХОДИТ В СЪЕДОБНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЕСЛИ ХРАНИТСЯ С БАНАНАМИ

ФОТО: JOHANNA PARKIN

В ЧЕМ СИЛА, БРАТ?

ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО ЗА СКРОМНЫМИ ГАБАРИТАМИ ПРЕДМЕТОВ, ВЕЩЕСТВ И ДАЖЕ ОРГАНИЗМОВ СКРЫВАЮТСЯ НЕОБЫЧНАЯ СИЛА И СПОСОБНОСТИ. ПЕРЕД ТОБОЙ НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ, А ЗАОДНО И ПРИМЕРЫ, КАК ЭТО НАУЧИЛИСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

1 АКТИВНЫЙ УГОЛЬ

Идеальный сорбент и фильтрующее средство — активированный уголь. Он способен притягивать, как магнит, и поглощать количество токсинов, во много раз превышающее его собственный вес, и нейтрализовать их. Эксперты NIVEA MEN сумели направить эту волшебную силу угля на борьбу с загрязнением кожи и волос, создав совершенно новый продукт* — шампунь NIVEA MEN "Сила угля" для мужчин. Короткая стрижка, интенсивное выделение кожного сала — вот краткая и емкая характеристика отличия мужских волос от женских. Активные занятия спортом, "железный конь" и прочие мужские хобби тоже немало способствуют тому, что волосы быстрее пачкаются. Отсюда вывод: мыть голову приходится чуть ли не каждый день, и средство для этого необходимо достаточно мощное. Что же может обеспечить такое глубокое и эффективное очищение? Ответ: шампунь NIVEA MEN «Сила угля». Он глубоко, но бережно очищает волосы и кожу головы благодаря активному углю, который притягивает любые загрязнения, как мощный магнит. Результат: волосы идеально чистые. Обладает приятным мужским ароматом, созданным специально для новинки, и подходит для любого типа волос.

* Среди продуктов NIVEA MEN

2 ТВЕРДЫЙ ДОЖДЬ

Панацеей от засухи стал проект «Твердый дождь». Это порошок, разновидность абсорбирующего полимера, способный впитывать невероятное количество воды и медленно выпускать ее в течение года таким образом, чтобы растения могли выживать и процветать даже в разгар засухи. Десять граммов этого порошка могут поглотить литр воды. Испытания в Мексике показали, что добавление "дождя" к почве может увеличивать урожаи вплоть до 300%. Полимер способен находиться в почве до 10 лет, не причиняя ей вреда. После распада он превращается в безвредный порошок и становится частью растений. Рецепт приготовления плодородного поля: 50 кг на 1 га, $1500.

3 СВЯЩЕННОЕ РАСТЕНИЕ БУДДИСТОВ

Священным лотос считают за его символичность: мол, рождается в грязи, а превращается в дивный цветок. Листья лотоса покрыты ворсом и хорошо отталкивают воду. Вода на листе ведет себя как ртуть: собирается в шарик и катается по всей поверхности. Поэтому, хоть и выросшие в мутных водах, листья лотоса всегда чисты. А еще лотос имеет необычную для растений способность — терморегуляцию. Во время цветения он "подогревает" свои цветки до температуры свыше +30°С, что обеспечивает насекомых комфортной температурой, даже если на улице всего лишь +10°С. Таким образом теплый цветок привлекает насекомых, которые опыляют его.

4 АФРИКАНСКИЙ ВЕНЦЕНОСНЫЙ ОРЕЛ

Это первая — и единственная — птица в списке десяти самых сильных животных. В полете орел может нести добычу весом до 16 кг, то есть в четыре раза больше собственного веса. Это мощный и агрессивный хищник, его жертвами становятся обезьяны и даже маленькие антилопы. Размах его крыльев — почти два метра.

Жирофобия

Долгое время Андрей жил по накатанной: я такой, какой есть, и ничего с этим не поделаешь. Однако кое-что сделать все-таки удалось.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Андрей Маляр

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: СТРОИТЕЛЬ
ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ
РОСТ: 187 СМ
ВЕС ДО: 172 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 95 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 4,5 ГОДА

Мой минимальный вес после похудения был 89 кг. А максимальный до него — 172 кг или даже больше, я ведь боялся к весам подходить. Получается разница 83 кг; я как будто жил со здоровым взрослым мужиком на плечах. Одежду выбирал по принципу "влезу — не влезу". Штаны, бывало, шил на заказ. И самое удивительное, даже не задумывался о том, что могу похудеть. У человека с огромным весом странная психология (по крайней мере у меня): он уверен, что просто так вышло и он рожден, чтобы жиреть. Судьба такая. Лишний вес сопровождал меня класса с четвертого, и выбора "похудею или нет" как бы не было — был вопрос "лопну или не лопну".

Хотел пойти в армию — комиссовали. Ожирение. В общем, так бы я и за 200 кг перевалил, если бы не одна неудачная (но в итоге очень удачная, конечно) поездка за город. Укатили в глушь, сломалась машина, и пришлось куковать три дня почти без еды, пока не приехала подмога. А вернулся домой — обратил внимание, что костюмчик как будто стал слегка висеть. Ничего себе, подумал я. Значит, могу худеть! И тут началась череда экспериментов над собой. (Примерно тогда же под руку попался Men's Health, и, видя всех этих счастливых людей в рубрике "Я худею...", дал себе обещание, что однажды попаду туда.) Перепробовал десяток диет, и в итоге, основываясь исключительно на собственном опыте, могу сообщить следующее.

1. Отказ от позднего ужина — работает. Когда не ел после шести — худел.
2. Самая главная и самая действенная хитрость — маленькая ложечка! Большой ложкой можно сожрать горы. Маленькой — замучаешься работать и по-любому съешь меньше.
3. Забудь о хлебе — и результат не заставит себя ждать.
4. Разгрузочный (вернее, нагрузочный) день, когда можно позволить себе лишнего, просто необходим. Без него ломаются даже самые упертые борцы с жиром.
5. Когда вес уйдет, возьми себе за правило: 150 минут спорта в неделю — и ешь что хочешь.

Сегодня вес не то чтобы застыл на одной приятной отметке. Иногда перестаю следить за ситуацией, мало тренируюсь, позволяю себе лишнего — и вот уже 105 кг на подходе. Тогда строго говорю себе: "Андрей! Стоп! Давай обратно". Потому что о прежней жизни даже вспоминать не хочется. Благо у меня выработалась стойкая фобия лишнего веса. Чего и всем желаю.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. НЕБОЛЬШОЙ ПЕРЕКУС ПОСЛЕ ОБЕДА (НАПРИМЕР, ПЕРЕД УХОДОМ С РАБОТЫ) ПОМОЖЕТ ТЕБЕ НЕ ОБЖИРАТЬСЯ ЗА УЖИНОМ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

Сошел с трассы

Чуешь, чем пахнет? Зимой. На склоны ложится снег, а значит, пора вставать на лыжи — и вперед. Специально для тебя прорайдер Ришар Пермен рассказывает, о чем всегда надо помнить при катании вне трасс в диких горах — чтобы приехать вниз целым и невредимым.

РИШАР ПЕРМЕН

Профессиональный горнолыжник, фрирайдер, участник команды Swatch Proteam. В феврале этого года в швейцарском Церматте Ришар в составе сборной Европы стал победителем Swatch Skiers Cup 2015, оставив позади спортсменов из сборной Америки (подробный отчет об этих соревнованиях ты найдешь на сайте MHealth.ru).

1 Ищи информацию

Перед выходом на необъезженный склон ты должен узнать все: состояние снега, прогноз погоды на ближайшие часы и даже дни, опасные места, уровень лавиноопасности и прочие подснежные камни. Штудируй интернет, ищи и расспрашивай местных гидов, спасателей, опытных лыжников.

2 Следи за обстановкой

Знать обстановку — это еще не значит не рисковать. Ты должен быть правильно экипирован (обязательны бипер, лопата и лавинный щуп), но и голова тоже должна быть на плечах. Любая нестабильная погода — снегопад, слишком тепло, слишком холодно — всегда служит сигналом: остановись, не рискуй без толку.

3 Падай правильно

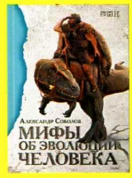
Новичок на диком склоне нервничает и боится упасть. Так вот, не нервничай и не бойся. Правило номер один: полетел вверх тормашками — расслабься, не зажимайся и просто дождись, когда остановишься, — твое тело сделает все за тебя лучшим образом. Серьезные травмы случаются не из-за падений, а из-за неправильных падений.

4 Держись своих

В одиночку ты вообще не должен соваться в горы, а спасатели должны знать, куда идет группа и когда должна вернуться. В экстренной ситуации ваше главное правило: все едут друг за другом и все друг друга видят. И помни: от маленькой лавины опытный райдер уедет, но с большой ничего не поделаешь, поэтому не рискуй!

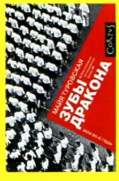
ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



Александр Соколов
МИФЫ ОБ ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Ни в коем случае не читай это, если пока не готов к разрыву шаблона. Потому что, оказывается, древние люди не жили в пещерах, не были сутулыми волосатыми йети, не таскали своих самок в спальню за волосы и не были вегетарианцами. Ой, скажешь ты, написать можно все что угодно, но автор готов к твоим нападкам. Каждый из 65 развенчанных в книге мифов низложен сугубо научными данными, со ссылками и серьезными доказательствами. А описано все это человеческим языком — разве что хлесткое слово "гоминиды" обогатит вокабуляр образованного человека.



Майя Туровская
ЗУБЫ ДРАКОНА

СССР, 1930-е годы. Незапамятное время, современники которого, однако, живы. Майя Туровская, культуролог, кинокритик, сценарист, соавтор знаменитой ленты "Обыкновенный фашизм", в те годы была подростком, ходила в школу, многое видела своими глазами, переживала арест отца. Потом много писала обо всем этом, и в итоге собралась книга эссе — история странного и страшного десятилетия глазами старого, умного, интересного и знающего человека.

P.S. ПО ДАННЫМ МЧС, СКОРОСТЬ ЛАВИНЫ ДОСТИГАЕТ 70–100 КМ/Ч — ПРИ ВСЕМ МАСТЕРСТВЕ ТЫ ЕЕ ВРЯД ЛИ ОБГОНИШЬ

ФОТО: RED BULL MEDIA HOUSE

Кошмар носа не подточит

Обычно мы боимся показать, что мы чего-то боимся, но... Страх чего бы то ни было портит жизнь едва ли не каждому. А есть ли шанс перехитрить свои дурацкие фобии?

Хочешь по-настоящему напугать товарища? Забудь про маску страшного клоуна и просто спокойно скажи: "Тебя уволили". Это рекомендация исследователей из Чепменского университета в Калифорнии (США): по их свежим данным, настоящий страх у мужчин вызывают ситуации и обстоятельства, которые те не могут контролировать. Взгляни на статистику: болезни и безденежье — вот что страшно, а не зомби. Пробегись по списку, сравни себя смелого со среднестатистическими трусами и узнай, как быть, если страх мешает жить.

Разные мужские страхи и доля мужиков, им подверженных

ПЕРВОБЫТНЫЕ СТРАХИ

Понятное дело, что в незапамятные времена страх змей, высоты и т.д. обеспечил нашему роду выживание. Даже у страха публичных выступлений есть резон: скажешь глупость — племя от тебя отвернется, будешь бороться за жизнь без поддержки. Так что осторожность — дело хорошее... Но всему должна быть мера. Вот тебе простая техника. Запиши, что чувствуешь, прежде чем решиться на прыжок с парашютом или иное безумство (подставь любой свой страх из разряда первобытных), — и что чувствуешь после того, как сделаешь это. Во-первых, ты заметишь, что выжил. Во-вторых, ты увидишь закономерность: опыт приходит — страх отступает.

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

Для любого мужика в порядке вещей, когда его жизнь и судьба складываются из его же собственных поступков. Вот почему мысли о любом неподконтрольном происшествии — сердечном приступе, увольнении, дефолте — для большинства из нас источник серьезного стресса и недетской тревоги. Слишком сильно переживаешь из-за того, что еще не произошло? Закрой глаза, дыши медленно и вспомни о каком-нибудь очень хорошем событии — пусть оно словно проецируется на большой экран перед тобой. По данным журнала JAMA Internal Medicine, эффект от регулярной медитации сопоставим с эффектом от приема антидепрессантов.

СЛУЧАЙНОЕ НАСИЛИЕ

Террористическая атака, стрельба в супермаркете страшны в первую очередь потому, что неожиданны и непредсказуемы. (Здесь же уместно вспомнить и адских клоунов с зомби, которые также являются воплощением хаоса.) Однако "непредсказуемый" вовсе не означает "неизбежный". И чтобы осознать это, достаточно выключить телевизор: внезапного насилия боятся в первую очередь любители жареных новостей и сериалов вроде "Настоящий детектив" или "Ходячие мертвецы". Чем заменить телик? Фитнесом. Физически активные люди на 55% менее тревожны, чем диванные сидельцы.

P.S. ТРИ ГЛАВНЫЕ ТРЕВОГИ РОССИЯН — ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ (42%), СТРАХ ЗА ДЕТЕЙ (40%), БЕЗДЕНЕЖЬЕ (34%) (ФОМ)

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA

14 фраз из классических боевиков на все случаи жизни

01 “ЛЮБЛЮ ЗАПАХ НАПАЛМА ПОУТРУ” (“АПОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ”)
Уместно сказать, когда ты приготовил шикарный завтрак. Или знаешь, что день предстоит боевой: например, на работе грядет жаркая пора.

02 “ПСИХАМИ БЫВАЮТ ТОЛЬКО БЕДНЫЕ. А Я — ЭКСЦЕНТРИЧНЫЙ” (“СКОРОСТЬ”)
Хоть эту фразу и произносит злодей в исполнении Денниса Хоппера, но... Ты же не бедный, верно?

03 “ОСТАТЬСЯ ДОЛЖЕН ТОЛЬКО ОДИН” (“ГОРЕЦ”)
Отличная установка перед сдачей экзамена на водительские права.

04 “ЕСЛИ ЕГО МОЖНО РАНИТЬ, ЗНАЧИТ, ЕГО МОЖНО И УБИТЬ” (“ХИЩНИК”)
Ситуация: старый дачный сарай, который ты задумал снести, оказался крепче, чем ожидалось. Но все-таки доски трещат и гвозди со скрипом выдираются...

05 “МОЙ СТАРИК-ОТЕЦ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОКИНУТЬ ЭТОТ ГОВЕННЫЙ МИР, ГОВОРИЛ МНЕ: ХОРОШАЯ БАБА САМА НОГИ НЕ РАЗДВИНЕТ” (“ХАРЛЕЙ ДЭВИДСОН И КОВБОЙ МАЛЬБОРО”)
Этими словами можно резюмировать добрую половину историй, рассказанных приятелями.

06 “ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ МЕНЯ ВО СНЕ ПОДСТРЕЛИШЬ, ПРОСНИСЬ И ИЗВИНИСЬ” (“БЕШЕНЫЕ ПСЫ”)
Угрожать тоже нужно красиво.

07 “АСТА ЛА ВИСТА, БЭЙБИ” (“ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ”)

08 “СТВОЛЫ ДЛЯ ЛОХОВ, НОЖИ — ВЫБОР МАСТЕРОВ” (“КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА СТВОЛА”)
Любишь готовить — возьми эти слова на вооружение.

09 “ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ... ГЛАВНОЕ — У КОГО РУЖЬЕ!” (“ЗЛОВЕЩИЕ МЕРТВЕЦЫ: АРМИЯ ТЬМЫ”)

10 “Я ГОВОРЮ ТОЛЬКО НА ДВУХ ЯЗЫКАХ: НА ОБЫЧНОМ И НА НЕПРИЛИЧНОМ” (“ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ”)
Кто-то отказывается понимать твои слова? Не надо сразу переходить на мат — предупреди собеседника уместной цитатой.

11 “ПРИГОТОВЬТЕ ЗАВТРАК И ХОРОШО ПОЕШЬТЕ. СЕГОДНЯ МЫ УЖИНАЕМ В АДУ!” (“300 СПАРТАНЦЕВ”)
Чем не способ подбодрить команду единомышленников перед каким-нибудь отчаянным делом?

12 “ОПРАВДАНИЯ КАК ЗАДНИЦЫ — ОНИ У КАЖДОГО ЕСТЬ” (“ВЗВОД”)
Поводов заявить такое — тьма. Хоть каждый день повторяй.

13 “Я СЛИШКОМ СТАР ДЛЯ ЭТОГО ДЕРЬМА” (“СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ”)
Немного кокетливая фраза, за которой скрывается намек на твой опыт и готовность взять на себя непростое дело, с которым ты точно знаешь, что справишься.

14 “ЙО-ХО-ХО, УБЛЮДОК!” (“КРЕПКИЙ ОРЕШЕК”)

P.S. ПЕРВЫМ НАШИМ ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ФИЛЬМОМ СЧИТАЕТСЯ “ПОНИЗОВАЯ ВОЛЬНИЦА” (“СТЕНЬКА РАЗИН”), 1908

ФОТО: GAUMONT, WARNER, FOX, SONY PICTURES

ПОСМОТРЕТЬ

С 6 НОЯБРЯ*

“007: Спектр”

Самый известный агент на службе Ее Величества в очередной раз исчезает с радаров — на этот раз для того, чтобы выследить секретную организацию “Спектр”. После невероятного успеха предыдущего фильма о Бонде ставки высоки как никогда, и для того, чтобы закрепить успех, в режиссерское кресло снова посажен Сэм Мендес.

С 12 НОЯБРЯ

“Стив Джобс”

Эксцентричный популяризатор компьютерной техники готовится представить несколько инновационных продуктов, а между презентациями пытается наладить личную жизнь и спасти карьеру. Первая по-настоящему серьезная экранизация биографии Джобса. В заглавной роли метящий на “Оскар” Майкл Фассбиндер.

С 26 НОЯБРЯ

“Визит”

Мальчик с девочкой гостят у бабушки с дедушкой, которых раньше никогда не видели. В деревенском доме царит уют, но действует правило: после 21:30 спальню покидать нельзя. Дети не слушаются, бабушка с дедушкой начинают себя странно вести. Новый опус режиссера “Шестого чувства” и “Таинственного леса” М. Найта Шьямалана.

ПОСЕТИТЬ

ДО 22 НОЯБРЯ

“Стив МакКарри. Момент беззащитности”

Санкт-Петербург, Главный штаб

Стив МакКарри — известнейший фотограф, чьи работы ты однозначно видел (вспомни хотя бы портрет афганской девочки с аквамариновыми глазами, признанный самым известным кадром в истории журнала National Geographic). Его тема — военные конфликты, исчезающие народы, древние традиции и современный мир, но при этом художник, как правило, фокусируется на человеке и на его истории. Более 80 работ МакКарри будут ждать тебя еще в течение месяца, не пропусти.

ДО 17 ЯНВАРЯ

“Валентин Серов. К 150-летию со дня рождения”

Москва, Третьяковская галерея на Крымском Валу

“Девочка с персиками” — то немногое, что живет в памяти со школьных времен и до конца. Автор этого портрета Валентин Серов (1865–1911) — художник необычайно плодовитый, поэтому юбилейная экспозиция раскинулась аж на трех этажах Третьяковки. Тут будут и пейзажи, и многочисленные работы для театра, но все-таки главное — это бесчисленные портреты, излюбленный жанр художника. Впервые творчество живописца можно будет увидеть в таком объеме под одной крышей. Приходи, отметься, отметь.

ПОСЛУШАТЬ

11 НОЯБРЯ

Garbage

Москва, “Крокус Сити Холл”

Очередной аттракцион из серии “почувствуй себя старым”: британский коллектив Garbage отмечает 20-летие дебютной пластинки и в новом туре играет ее от начала и до конца. Справедливости ради, широкому кругу слушателей Garbage для счастья требуется лишь первый диск и выборочные синглы. В каком-то смысле это идеальное шоу группы.

13 НОЯБРЯ

Wu-Tang Clan

Москва, клуб Space

Несмотря на то что в новом веке у великой хип-хоп-группировки не вышло ни одного по-настоящему сильного релиза, Wu-Tang по-прежнему остается обязательной программой для каждого поклонника хип-хопа. К счастью, “клан” прекрасно знает, чего от них ждет слушатель, и на концертах исполняет только классический материал.

23 НОЯБРЯ

Crazy Town

Санкт-Петербург, клуб “Космонавт”

Сюрприз: авторы грандиозного рэп-рок-хита Butterfly, выпущенного на сломе веков, мало того что существуют по сей день, так еще и делают новую музыку. Правда, в нулевых группа похоронила двух участников, и тем не менее: свежий релиз Crazy Town вышел в августе и звучит как смесь Red Hot Chili Peppers с Black Eyed Peas.

ПОИГРАТЬ

NEED FOR SPEED

Платформы: PS4, Xbox One, PC

Скорее прячь свое свободное время, не то его скоро сожрет очередной выпуск NFS. Есть весомый повод порадоваться: свежая часть серии будет ремейком легендарной Underground. Той самой, где неказистый тарантас любовно переделывался твоими руками в чудо уличных гонок, — как будто ты и не уходил из гаража. Разработчики сохранили и улучшили все самое ценное: сумасшедшей глубины тюнинг (заменять можно будет даже муфту сцепления, чем бы она ни была), догонялки с копами и женщин в бикини на старте. На прилавках с 5 ноября.

STAR WARS: BATTLEFRONT

Платформы: PS4, Xbox One, PC

Разработчики серии блокбастеров Battlefield взялись пересадить на полюбившиеся миллионам геймеров рельсы самую популярную в мире фантастическую франшизу. Результат ожидается грандиозный: оригинальная трилогия подается в виде нескольких масштабных сражений, в которых на стороне Империи или повстанцев насмерть рубятся до сорока игроков. Понятно, с применением шагающих роботов, летающих мотоциклов, истребителей и даже световых мечей. Сила прибудет 17 ноября.

P.S. ЛЮБИШЬ ДОБРОТНУЮ ЗЛОБОДНЕВНУЮ ЛИТЕРАТУРУ — ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА НОВЫЙ РОМАН УМБЕРТО ЭКО “НУЛЕВОЙ НОМЕР”

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

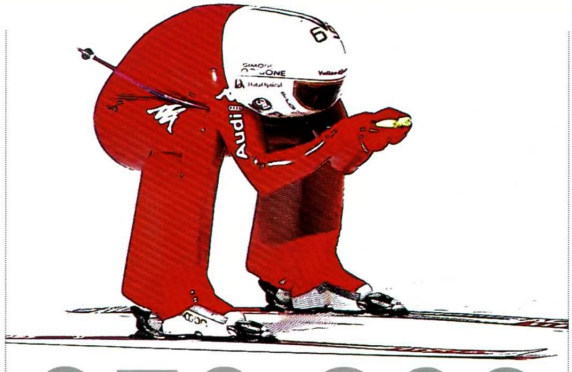
ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Импульс 1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

35

ГРАММОВ ЖИРА СОДЕРЖИТСЯ В 100 ГРАММАХ ОБЫЧНЫХ МАГАЗИННЫХ ЧИПСОВ. КАК СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ И МЕНЕЕ ЖИРНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ЛЮБЫХ КОРНЕПЛОДОВ СВОИМИ РУКАМИ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 46



252,632

КМ/Ч — РЕКОРД СКОРОСТИ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ, УСТАНОВЛЕННЫЙ ИТАЛЬЯНЦЕМ СИМОНЕ ОРИГОНЕ В АПРЕЛЕ 2015-ГО. О ЧЕМ ВСЕГДА НУЖНО ПОМНИТЬ, ЗАНИМАЯСЬ ГОРНОЛЫЖНЫМ ФРИРАЙДОМ, ЧИТАЙ НА СТР. 60

Ширшасана

ТАК В ЙОГЕ НАЗЫВАЕТСЯ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ В СВОЕЙ ТРЕНИРОВКЕ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 50

1903

В ЭТОМ ГОДУ НА ЭКРАНЫ ВЫШЕЛ 12-МИНУТНЫЙ ФИЛЬМ “БОЛЬШОЕ ОГРАБЛЕНИЕ ПОЕЗДА”, КОТОРЫЙ НАЗЫВАЮТ ПЕРВЫМ БОЕВИКОМ В ИСТОРИИ КИНО. ХЛЕСТКИЕ ЦИТАТЫ ИЗ КЛАССИЧЕСКИХ БОЕВИКОВ ВСПОМИНАЕМ (И РАДУЕМСЯ) НА СТР. 64

24

НОЯБРЯ В МОСКОВСКОМ КЛУБЕ RAY JUST ARENA С ЕДИНСТВЕННЫМ КОНЦЕРТОМ В РОССИИ ВЫСТУПИТ SLASH. В ПРОГРАММЕ — WORLD ON FIRE, ВТОРОЙ АЛЬБОМ, ЗАПИСАННЫЙ СОВМЕСТНО С МАЙЛЗОМ КЕННЕДИ. ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО ЖДЕТ ТЕБЯ В НОЯБРЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 66

ТЕКСТ:
ДМИТРИЙ СПИРИН
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
НАСТЯ ЛАРКИНА

РЕАЛЬНЫЙ ПАНК

Фронтмен групп "Тараканы!" Дмитрий Спирин — о том, как, когда и почему он завязал с наркотиками.

НЕ БУХАЮЩИЙ И НЕ ТОРЧАЩИЙ РОК-АРТИСТ — уже давно не новость. Если кто и верит, что семидесятидвухлетний Мик Джаггер скачет по сцене эдаким козликом под воздействием препаратов, а Игги Поп до сих пор сигает в толпу, потому что беспрестанно пьет, — то только малые дети, насмотревшиеся старых рокьюментари. "Если хочешь долгой и плодотворной творческой жизни, завязывай с бухлом и веществами", — таким мог бы быть лозунг на воротах при входе в рок-восьмидесятые. И вправду, ну откуда бы взялись все эти престарелые рок-, метал- и панк-знаменитости, если бы не плотные завязки, в которые они все ушли 30–40 лет назад? Ведь помимо упомянутых Игги и Rolling Stones на свете до сих пор живут Чак Берри и Джерри Ли Льюис (обоим под восемьдесят!), Лемми из Motorhead (со здоровьем все хуже, но тем не менее — жив курилка и тоже в завязке), весь классический состав Sex Pistols (Вишес не в счет), парни из Guns N' Roses и Red Hot Chili Peppers. А ведь все они в свое время набедокурили будь здоров!

М?

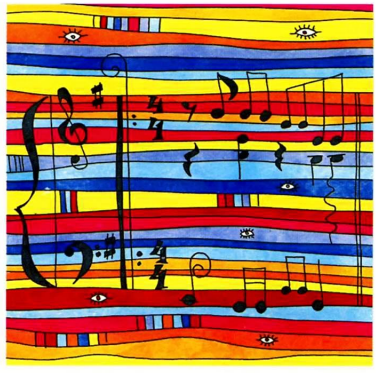
Мнение о том, что без допинга, изменяющего сознание, ты ни песни клевой не сможешь сочинить, ни на концерте убедительно выступить, — идет от того, что в массовом сознании рок-музыка и имидж рок-звезды надежно завязли в психоделических шестидеся-

тых. Между тем многие рок-музыканты отказываются от препаратов в пользу как раз таки более стремительных, зажигательных, зрелищных концертных представлений. Я сравниваю любое свое выступление на сцене с легкоатлетическим соревнованием, забегом, длящимся около двух часов. Когда я ухожу со сцены, я не могу не то что бухать или засыпать вовнутрь таблетки — я не могу пошевелить ни рукой, ни ногой. Все, что мне нужно, — это отдых и покой. Возможно, я в эти минуты действительно выгляжу так, что легко мог бы проиллюстрировать расхожий образ "рок-музыкант под веществами". Но на самом деле я только что потерял с потом на сцене 2-3 килограмма веса. На гастролях у меня всегда с собой в запасе с десяток сухих маек. Бывает, нам приходится прыгать в поезд или самолет и мчаться к месту следующего выступления немедленно по завершении предыдущего концерта, и высушить насквозь мокрые, пропитанные рокпотом "концертные костюмы" просто не представляется возможным.

ТАК БЫЛО НЕ ВСЕГДА. В ПЕРВЫЕ ГОДЫ

существования нашей группы "правильные" люди из тусовки не замедлили познакомить желторотых юнцов со всеми радостями припоздавшей психоделической революции. В шестнадцать лет я курил гашиш и марихуану, в семнадцать — попробовал первые "марки" PCP и LSD. А вокруг все кому не лень варили "винт", трескались калипсолом, "черняшкой" (грязный опиумный препарат, местный героин), и все это, конечно, не могло не оказывать влияния. Лично я отскочил, когда понял, что мне больше ничего не нужно, кроме как "поправить здоровье". Эта мысль меня напугала. Я вдруг обнаружил, что не стремлюсь на репетицию, не желаю сочинить новую песню или позаниматься на инструменте — все это отошло в такую дальнюю, туманную перспективу, что перестало хоть как-то волновать. Жизнью стала не музыка, а "мутки". Тот, кого это осознание в ту пору не посетило (или, посетив, не напугало) — давно в могиле.

Я бесконечно рад тому, что в 18 лет, когда мир вовсю открывает перед тобой всевозможные контркультурные соблазны, Вселенная распорядилась так, что я попал за решетку. В настоящую тюрьму "Кресты" на пять месяцев, будучи задержанным с настоящими препаратами в кармане. Да, тогда мне было совсем не до смеха. И ничего хорошего и уж тем более радостного я в таком повороте событий не видел. Однако, оценивая эти события в ретроспективе, я могу точно сказать: судьба отвела меня от кошмарных последствий, до которых легко могло довести мое тогдашнее увлечение веществами.



"НЕТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО, ГЕРОИЧЕСКОГО, РОМАНТИЧЕСКОГО В ЭТИХ СМЕРТЯХ МОЛОДЫХ И ДЕРЗКИХ ПАРНЕЙ"

ИМЕННО ТОГДА ОТКУДА НИ ВОЗЬМИСЬ ВЕЗДЕ

появился героин. Он оказался совсем не таким препаратом, как те, с которыми мы, дети запоздалой постсоветской психоделической революции, тогда были знакомы. Героин втягивал моментально, фактически после первой же пробы люди навечно становились его рабами. Хотя "навечно" — это я загнул. У героинового торчка нет никакого "вечно". (Правда пара моих приятелей до сих пор живы и умудряются быть так называемыми социализированными джанки, то есть в буквальном смысле человек живет, заводит семью, ходит на работу, а сам каждый вечер трескается героином. Такие есть, но их — один процент, и такой жизни не позавидуешь). Большая их часть проводит существование в самом настоящему аду, в диких мучениях и очень недолго.

Миша Г., мой хороший приятель из группы XXX, был героиновым торчком не менее 16–18 лет. То завязывал на время, переламываясь в адских ломках, то развязывал снова. То ложился на детокс, то снова становился мутным. Не могу представить, как в таком режиме можно постоянно гастролировать и сочинять новые песни. Наверное, у каждого свой запас прочности. Но рано или поздно сердце не выдержит у любого, и вот фельдшер приехавшей скорой констатирует смерть от сердечного приступа, отмечая при этом наличие обугленной ложки и шприца на полу рядом с трупом. А еще раньше такая же участь постигла Анатолия К. из группы XXX, Женю из XXX и массу моих друзей. Многие из них просто не успели написать свои лучшие песни и дать самые крутые концерты, потому что героин сожрал их живьем. И нет ничего хорошего, героического, романтического в этих смертях молодых и дерзких парней. Я не захотел быть на их месте, и слава всем богам, мне это удалось.

МНЕ ПОВЕЗЛО, Я ВЫРВАЛ СЕБЯ ИЗ ЭТОГО

тумана и этого круга фактически как Мюнхгаузен за волосы из болота. Было опасение, что никуда не девшаяся среда затянет обратно, что я не выдержу давления и постоянные предложения "раскуриться" рано или поздно меня соблазнят. Удивительным образом этот прогноз не превратился в реальность. Не зря говорят: "Изменишь мысли — изменится мир". Перестав быть наркоманом, я изменил мир вокруг себя. Он просто наполнился другими делами, другими заботами, другими устремлениями и мечтами. И это были те самые мечты, которые я чуть не предал. От которых чуть было не отказался. Которые чуть было не променял на жирные "паровозы".

Я рад, что к сорока годам у меня нет серьезных зависимостей, что я могу делать такое шоу, как и десять или пятнадцать лет назад, что мне не нужно ничего для бодрости духа и отличного настроения. Это дорогого стоит. Следующей весной "Тараканы!" отмечают 25 лет творческой деятельности — приходи на концерт, убедись сам. ■

ЗАПИСАЛ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

ХОЛОДНАЯ ВОЛНА

Зимний серфинг — это звучит так же нелепо, как "пляжный хоккей" или "бесконтактный бокс". Или нет? Тысячи людей по всему миру не слезают с волны, даже когда температура воды опускается до 0°С. Президент российской федерации серфинга Сергей Расшиваев, убежденный сторонник ледяных вод, рассказал нам, почему не стоит зачехлять доски на зиму.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ СЕТОВ

Сергей Расшиваев

РОДИЛСЯ: 17.04.1984

РОСТ: 182 СМ

ВЕС: 73 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: ПОБЕДИТЕЛЬ ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПО СЕРФИНГУ 2013 ГОДА, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ COLD WATER CUP REYNEKE 2013 ГОДА, ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ УЧАСТНИК ЧЕМПИОНАТА МИРА ISA (МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СЕРФИНГА) 2013 ГОДА, ЧЕМПИОН РОССИИ 2010 И 2014 ГОДОВ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ 2015 ГОДА, МНОГОКРАТНЫЙ ПРИЗЕР И ПОБЕДИТЕЛЬ ЭТАПОВ ЧЕМПИОНАТА И КУБКА РОССИИ

СПОНСОРЫ: QUIKSILVER, GOPRO, FCS

Зимний серфинг. Начало

Люди начали серфить в воде от прохладной до холодной, как только Джек О'Нейл модернизировал для серфинга гидрокостюм. То есть с 1952 года. Сделал он это не потому, что хотел кататься во льдах, а из-за того, что даже в воде с температурой +18°С провести на доске весь день в одних шортах холодно. Гидрокостюм защищает не только от воды, но и от ветра, что особенно важно в таких местах, как Финский залив: тут хорошие волны создаются локальным ветром (такие волны называются "чоп"). Чем совершеннее становились гидрокостюмы, тем больше спотов, мест для катания, открывалось для серферов. Например, на Камчатке можно кататься круглый год, но в холодное время волны там больше.

Лучшие места

Лучше всего инфраструктура для катания в холодной воде развита в Чили, Норвегии, Исландии и Канаде. В России по качеству волн на первом месте Камчатка, потому что там океан. Потом уже идут морские воды — Сочи (Черное море), Калининград (Балтийское море), Владивосток (Японское море), Мурманск (Баренцево море) — все они стоят примерно в одном ряду. Самые плохие волны на Финском заливе — они непостоянные и зависят от ветра, а зимой залив и вовсе замерзает. Впрочем, в прошлом "холодном" сезоне и там условия позволяли кататься очень неплохо. А в этом году я собираюсь на Курилы. На этих островах еще никто серфингом не занимался, но по ряду признаков условия там должны быть даже интереснее камчатских. Острова больше открыты в сторону Тихого океана и, в отличие от Камчатки, смотрят на юг, а не на восток. Это значит, что туда может заходить больше волн.

Высота волн

На Финском заливе максимальная высота волн — два роста, на Северном Ледовитом океане (мы недавно катались в районе Кольского полуострова) — четыре роста, на Камчатке бывает шесть-семь ростов. На Курилах вот прямо в данный момент *(беседа происходила 10 сентября 2015 года — МН)* — пять ростов. Есть такой сайт magicseaweed.com, там можно ставить метку в интересующем тебя месте и отслеживать движения волн, их высоту, температуру воды, приливы... Все эти данные приходят от спутников и буев. Раньше, чтобы получить такую информацию, нужно было снаряжать экспедицию на корабле.
Я вообще по образованию океанолог, и когда учился, то думал, что буду путешествовать, как какой-нибудь Кусто. Но оказалось, сегодня в этой работе больше математики, статистики и программирования. А мне-то хотелось приключений!
В общем, когда в 2007-м году я открыл для себя серфинг, все встало на свои места.

"Я ВООБЩЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ОКЕАНОЛОГ, И КОГДА УЧИЛСЯ, ТО ДУМАЛ, ЧТО БУДУ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ, КАК КАКОЙ-НИБУДЬ КУСТО"

Инвентарь

Для катания в холодной воде нужен теплый гидрокостюм, и важно, чтобы он был именно серферский, в нем удобнее кататься. Наши "гидрики" — мокрые, то есть в них попадает вода, но существуют и системы подогрева, которые не дадут замерзнуть. В самом толстом "гидрике" (7 мм) можно кататься в любой воде, причем открыто у тебя только лицо, голову закрывает специальный шлем, а ступни и кисти рук — боты и перчатки. Обрати также внимание: обычно зимой требуются доски, рассчитанные на больший вес, ведь в гидрокостюме ты будешь тяжелее. В последнее время несколько брендов стали выпускать доски именно с прицелом на зиму, но там все отличие в специальном шершавом покрытии на верхней части — обычное восковое в холодной воде вымерзает и становится скользким.

Наша инфраструктура

Прокаты в России есть только в Калининграде, в Питере, на Камчатке и во Владивостоке. Если задаться целью, достать доску там можно даже зимой. Во все остальные места нужно все везти с собой. У меня, например, поэтому и машина такая, пикап Volkswagen Amarok, чтобы туда все поместилось: и люди, и доски.

Мастерство

Серфинг — очень трудозатратный вид спорта, а в холоде устаешь еще быстрее. Кататься на том же уровне, что и в теплой воде, просто невозможно. К тому же выше опасность травм. Именно поэтому соревнования в холодной воде почти не проводят. Вообще, есть два вида заработка на серфинге: ты можешь участвовать в соревнованиях и ты можешь производить фото- и видеоматериалы для телеканалов, журналов и рекламы. Зимний серфинг больше подходит для второго: фотографии серферов с юга всем уже приелись, и сейчас большой спрос на экзотику — все эти обледеневшие бороды и льдины. В этом смысле наша Камчатка — идеальное место для съемок, но туристы сюда ехать не спешат, слишком экстремально. В той же Норвегии, даже когда вокруг метель и сугробы, вода довольно теплая из-за Гольфстрима, и под боком домики с саунами и джакузи. А на Камчатке вода просто ледяная, и никаких тебе джакузи.

"ФОТОГРАФИИ СЕРФЕРОВ С ЮГА ВСЕМ УЖЕ ПРИЕЛИСЬ, И СЕЙЧАС БОЛЬШОЙ СПРОС НА ЭКЗОТИКУ — ВСЕ ЭТИ ОБЛЕДЕНЕВШИЕ БОРОДЫ И ЛЬДИНЫ"

Температура воды

+10°C или 0°C — тут есть большие отличия. Каким бы теплым ни был гидрокостюм, вода попадает в лицо, да и под "гидрик" может пробраться, когда падаешь или ныряешь. Когда я в 2013 году первый раз катался при нуле градусов, у меня начались спазмы: все тело стало сокращаться, и казалось, что сейчас наизнанку вывернет. Сейчас я уже даже по звуку волн могу примерно определить температуру — около нуля пена почти замерзает на лету и слышно, как она хрустит.

Следующий уровень

Кроме зимнего есть и другие разновидности серфинга, которые можно развивать в России. Например, у нас практически не освоены речные пороги. Катаются только каякеры, а серферы еще не доезжают. При этом у нас подходящих порогов и в Карелии, и в Сибири очень много. В Швейцарии подобный серфинг развит весьма неплохо, правда, у них других вариантов вообще нет. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ЕЛИЗАРЬЕВА

ТЕКСТ:
ЛАЙЛА БЭТИС

ГУЛЯЙ, РВАНИНА!

Приготовься ко встрече с самым незабываемым бургером в твоей жизни — громадным, сочным, аппетитным. Такого ты еще точно не пробовал — ни есть, ни готовить.

Знаешь, как сделать действительно потрясающий бургер? Положи в него не котлету, а порванное на куски сочное мясо, тушенное с кетчупом и кока-колой по рецепту шефа нью-йоркского ресторана The Cannibal Френсиса Дерби. Если не хочешь так запариваться для себя любимого, удиви гостей: мы расскажем, как приготовить такие бургеры на целую компанию. Да, это мясо будет вылезать из булки, пачкать твое лицо, соус потечет по рукам, — но это весело, к тому же такая еда не идет ни в какое сравнение с теми пересушенными суррогатами, которыми тебя потчует фастфуд.

ФОТО: SAM KAPLAN

1 Выбери мясо

Грудинка на ребрышках — лучшая начинка для бургера, уверяет Дерби: "Плотная текстура мяса идеально сочетается с мягкостью булочки". Возьми около килограмма реберного края говяжьей грудинки, этого должно хватить примерно на 14 сэндвичей. И помни: мясо с мраморными прожилками обладает самым насыщенным вкусом.

2 Обжарь до корочки

Приправь мясо солью и перцем. В утятнице или в большой кастрюле с толстым дном прогрей 1 ст. л. растительного масла на среднем огне. Когда масло раскалится, выложи в него порезанные куски грудинки в один слой (раздели мясо на партии, если все сразу не входит), обжарь до коричневой корочки с обеих сторон (по 2-3 минуты на сторону). Затем переправь мясо на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы стек лишний жир. Попутно разогрей духовку до 165°С.

ЦЕННЫЕ КУСОЧКИ

Соскреби со дна кастрюли (сковородки, утятницы) все кусочки и пленочки припекшегося мяса, прежде чем добавлять в эту емкость пряности и специи (см. пункт 3). Так импровизированные "шкварки" тоже пойдут в дело и добавят вкуса начинке твоего бургера.

3 Впусти ароматы

Начинка твоего бургера должна обладать грубоватым, но насыщенным вкусом. Тебе нужны и острота, и сладость, и пряность. В емкость, где обжаривалось мясо, засыпь 2 тонко нарезанные луковицы

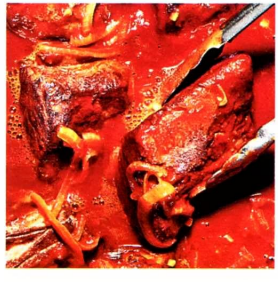
КОУЛ-СЛОУ

Пока мясо готовится, по-быстрому наруби овощную добавку для бургеров — салат коул-слоу. Нашинкуй в большую миску 1 средний кочан капусты и добавь к ней: 250 мл майонеза, 125 мл зерновой горчицы, 2 ст. л. дижонской горчицы, 1 1/2 ст. л. яблочного уксуса и по 1 ст. л. сахара, соли, молотого перца и семян сельдерея. Перемешай, дай настояться 30 минут.

и 5 измельченных долек чеснока. Готовь на среднем огне, мешая по необходимости, пока лук не станет прозрачным (3–5 минут). Затем добавь 1 ½ ст. л. молотой паприки, 1 ½ ч. л. молотого перца чили и по ½ ч. л. тмина и кориандра. Готовь еще 1-2 минуты, потом добавь 250 мл томатной пасты и туши, пока она не приобретет коричневатый оттенок (примерно 2-3 минуты).

4 Добавь особые ингредиенты

Ключевой момент готовки: залей в кастрюлю с луком, чесноком и специями 125 мл кока-колы (для сладости), 125 мл темного эля (для ореховой горчинки), 125 мл кетчупа (для пикантности и кислинки) и 125 мл соевого соуса (для солоноватости и пряности). Томи, помешивая, 3-4 минуты, пока соус не начнет густеть. Теперь верни обжаренные куски грудинки обратно в кастрюлю и залей это все 500 мл куриного бульона. Дай варево закипеть, накрой крышкой и отправь в духовку. Томи, пока мясо не станет сваливаться с кости (около 3 часов). При медленном тушении мясо постепенно распадается на волокна, приобретая нежную текстуру, — а нам того и надо.



5 Раздели волокна

Щипцами выложи готовую грудинку на разделочную доску. Орудуя двумя вилками, разорви мясо на волокна, кости отдай Шарику. Под жадное урчание Шарика сними пену и всякие всплывшие частички с поверхности соуса, в котором тушилась грудинка, а потом погрузи в него обратно разобранное мясо, аккуратно перемешай и томи на среднем огне около 10 минут, чтобы варево слегка загустело. Приправь солью и перцем по вкусу.

6 Собери бургеры

Булочку для гамбургера (лучше цельнозерновую, само собой) разрежь пополам, положи на противень срезами вниз и сунь под гриль на минутку — пусть слегка подрумянится (или просто быстро обжарь булку на сухой сковородке). Выкладывай на половинку булочки щедрую порцию тушеного мяса, сверху укрывай его хорошей дозой салата коул-слоу и закрывай второй половинкой булки. Готово! Ну и можешь прихватить пивка — сегодня ты заслужил. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ПОЮЩИЕ ПЕСКИ ХОНГОРЫН-ЭЛС

Эти дюны в монгольской пустыне Гоби на закате становятся багровыми, а на ветру звучат так, словно где-то поблизости притаились одинокий альтист и барабанщик.

-55°С — МИНИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА В ГОБИ ЗИМОЙ. А ЛЕТОМ В ОТДЕЛЬНЫХ РАЙОНАХ ФИКСИРУЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА В +58°С, ЛЕТОМ И НАДО СЮДА ЕХАТЬ.

ГДЕ

На юге Монголии, в национальном парке "Гурвансайхан" (пустыня Гоби). Добраться до Хонгорын-Элс можно так: сначала прилететь в Улан-Батор (столица Монголии, если ты не знал), потом отправиться на самолете до города в пустыне — Даланзадгада. Здесь следует нанять проводника с внедорожником и поехать в Гоби. До нашей цели около 200 километров — можно к вечеру вернуться в город, а можно переночевать в палатке или в одном из приютов, обустроенных прямо посреди Гоби (жить придется в монгольской юрте).

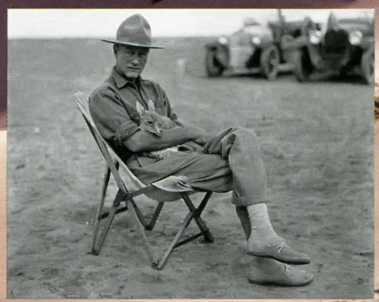
ЧТО ТАМ

Хонгорын-Элс в переводе с монгольского — "поющие пески". Это узкий, но длинный (180 км) песчаный массив, состоящий из красных, багровых или золотистых (в зависимости от времени суток) дюн — некоторые высотой до 100 метров! Ветер, скользящий по песку, создает причудливые звуки, в древности их принимали за голоса духов. К примеру, караванщики прошлого утверждали, что своими песнями дюны зазывают людей к себе, на верную гибель — словно древнегреческие сирены на море.

Если останешься с ночевкой, не забудь на следующий день заехать в Баянзаг, район оранжевых песчаных скал — одно из самых известных в мире кладбищ динозавров. Тут до сих пор находят яйца и фрагменты костей доисторических животных, которые жили 70 миллионов лет назад.

ФОТО: GETTY IMAGES / NATIONAL GEOGRAPHIC HISTORY

0,28 ЧЕЛОВЕК НА КВАДРАТНЫЙ КИЛОМЕТР — ПЛОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ В ПУСТЫНЕ ГОБИ. ПОВЕЗЕТ, ЕСЛИ ВСТРЕТИШЬ КОГО-НИБУДЬ, КРОМЕ ДЖЕЙРАНОВ И ПТИЦЫ-СТЕНОЛАЗА.



ПЕРСОНА

Американец Рой Чепмен Эндрюс (говорят, именно он стал прототипом киноархеолога Индианы Джонса) в 1920-х годах прошлого века снарядил верблюдов, запасся провизией и отправился в монгольскую Гоби — искать древнейших предков человека. Предков не нашел, зато обнаружил кости и яйца динозавров — так были открыты протоцератопс, заурорнитоид, овираптор и др. Сделал Рой и вклад в современную поп-культуру, первым обнаружив кости велоцираптора: этот небольшой хищник запал в душу кинорежиссерам, ты мог его видеть в "Парке Юрского периода" (1993), мультсериале "Отряд Дино" (2007), "Мире Юрского периода" (2015).

1 300 000 КВАДРАТНЫХ КИЛОМЕТРОВ — ПЛОЩАДЬ ПУСТЫННОГО РЕГИОНА ГОБИ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ (ЗАНИМАЕТ ТЕРРИТОРИИ КНР И МОНГОЛИИ). ЭТО КАК ФРАНЦИЯ, ГЕРМАНИЯ И ШВЕЦИЯ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Андрей Колосов, фотограф, гид компании "Стратус" (Улан-Батор)

Пески Хонгорын-Элс действительно поют, это не преувеличение. Это, конечно, не хор, но я слышал, как они гудят, словно ветер в трубе дымохода на даче. А как-то был тонкий, чуть ли не пищащий звук. Мне больше всего нравится самому водить машину по Гоби, это ощущения, которые больше нигде не испытаешь. Где-то благодаря мелким камешкам дорога становится идеально ровной и можно ехать хоть 150 километров в час. А иногда песок буквально засасывает колеса, машина проваливается, идет юзом. Дорога в Гоби — понятие часто относительное, вот она есть, а через секунду трассу уже занесло песком, куда ехать — совершенно непонятно. Кстати, важный момент: если где-то вам станут продавать яйца динозавра, не берите (хотя, скорее всего, это настоящие яйца динозавра). Штраф за попытку вывоза доисторических ценностей из Монголии может составить и несколько сот тысяч долларов. ■

ТЕКСТ:
ЛОРЕН ДЕЛЬ ТУРКО

СПАСТИСЬ ЗА 60 СЕКУНД

Садясь в автомобиль, ты привычно поглядываешь на лампочки самодиагностики: “Проверьте двигатель”, “Уровень масла” и т.д. А ты знал, что в твоем организме тоже есть такие “лампочки”? Осмотреть их все — дело на минуту, но этот тест может сохранить тебе жизнь.

1. СЕРДЦЕ
ГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ

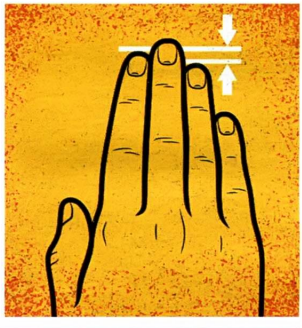
Бриллиант порадует сердце — особенно если он твой. Согни указательные пальцы в форме перевернутой буквы J. Прижми ногти друг к другу и посмотри место соединения на просвет. Видишь крошечную дырочку в виде ромба? Если нет, у тебя, возможно, симптом барабанных палочек — колбовидное утолщение концевых фаланг пальцев с характерным уплощением ногтей. Так бывает при хронически низком уровне кислорода в крови — часто это показатель болезней сердца и легких.

■ **Прокачайся** Сходи к врачу, проверься. Все в порядке? Тогда приценись к высокоинтенсивным интервальным тренировкам (ВИИТ). Этот физкультурный подход лучше других повышает твой VO2 max — иначе говоря, способность поглощать и усваивать кислород из воздуха. Японцы подсчитали: мужчины, тратившие на ВИИТ по 13 минут пять дней в неделю, всего за восемь недель повысили свой VO2 max на 22%.

2. МОЗГ
ИСПЫТАНИЕ БАЛАНСОМ

В положении стоя подними одну ногу, держи колено согнутым, а глаза открытыми. Засеки время: если не можешь продержаться в этой позе 20 секунд — ты в группе риска по инсульту. Японские ученые недавно обнаружили, что трудности с удержанием равновесия могут указывать на повреждение мелких сосудов мозга. Срочно беги к врачу, вслед за мелкими повреждениями обычно приходит большой удар. Кстати, те же японцы сообщают: испытывающие проблемы с балансом также жалуются на ухудшение памяти и сообразительности (и причины все те же) — ты же не хочешь отупеть?

■ **Прокачайся** Укроти повышенное давление, сними нагрузку со своих сосудов. Зажми пальцем правую ноздрю, подыши через левую. Поменяй стороны и повтори. Продолжай, меняя стороны, в течение 15 минут. Гипертоники, затыкая нос по нашему методу, добиваются снижения систолического давления в среднем на 4,5 пункта.



3. ПРОСТАТА
ПАЛЬЦЕВЫЙ ТЕСТ

Нет, это не тот наш любимый тест, в ходе которого уролог излишне близко знакомится с твоей задницей. Просто сравни длину указательного и безымянного пальцев на своей правой руке. Указательный короче? По данным British Journal of Cancer, ты в группе риска — рак простаты придет к тебе на 30% вероятнее, чем к тем, кто хвастает длинным указательным. Строение твоих пальцев определяется тем, сколько тестостерона ты получал в утробе матери — и группы риска по раку простаты распределяются аналогичным образом.

■ **Прокачайся** Вооружись едой в своей борьбе с простатой. Вот статистика: мужики, которые поедают достаточно глюкозинолата — этого фитонутриента полно в капусте (любой, даже брюссельской), редиске, хрене — на 30% реже получают опухоли предстательной железы. Ну и следи за весом, излишек которого также плохо сказывается на простате.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES PROVOST

4. СМЕРТЬ
БЛИЗКО ЛИ ОНА?

В положении стоя перекрести лодыжки, сложи руки перед собой. Сядь на пол. Встань. Ты только что измерил, далеко ли еще тебе до финальной черты. Идеальная оценка — 10; вычти по 0,5 за каждый раз, когда ты (даже слегка) утратил равновесие, и по 1 баллу за каждое колено или руку, которую ты использовал для поддержки. Бразильское исследование показало: у людей с оценкой ниже 8 шанс помереть от какой-либо болезни на отрезке в 6 лет был в 5 раз выше, чем у тех, кто перевалил за восьмерку.

■ **Прокачайся** Тест "встань/сядь" измеряет состояние твоего опорно-двигательного аппарата — а оно (состояние) есть один из главных показателей старения организма, как утверждает автор упомянутого исследования Клаудио Джил Араухо. Не понравилось, как сдал этот экзамен? Займись тайчи, тренируйся не менее двух раз в неделю. Ну и следи за весом: мощное пузо и "спасательный круг" на боках плохо влияют как на способность встать с пола, так и на продолжительность жизни в целом. ■

В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ?

Вот тебе 6 фитнес-показателей — это границы физиологической нормы, типичный средний уровень для здорового человека. Проверь, может, ты сильнее, гибче и выносливее большинства мужчин в нашей стране.

1. **ПЛАНКА:** ТЫ ДЕРЖИШЬ ЕЕ 60 СЕКУНД
2. **СТАНОВАЯ ТЯГА:** ВЕС ШТАНГИ, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ ТЕХНИЧЕСКИ ВЕРНО ПОДНЯТЬ И ОПУСТИТЬ, В ПРЕДЕЛАХ 1–1,25 ОТ ТВОЕГО СОБСТВЕННОГО
3. **ПРЫЖОК С МЕСТА:** ОТ 1,8 ДО 2,1 М В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РОСТА
4. **ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА:** 16–29 ПОВТОРОВ
5. **ПОДТЯГИВАНИЯ ПРЯМЫМ ХВАТОМ:** 3–7 ПОВТОРОВ
6. **ПРОБЕЖКА:** 1 КМ – ЗА 5–7 МИНУТ

ОТ ПОРОГА
ДО КРАЯ ЗЕМЛИ
MERRELL
Мужские зимние ботинки
Annex Shell 6 Waterproof[1]
DRY
Эффективная защита от влаги — воздухопроницаемая мембрана M Select™ DRY[2]
WARM
Надёжная защита от холода — утеплитель M-Select™ WARM®[3]
Vibram
Отличное сцепление с любыми поверхностями — подошва Vibram®[4]
merrell.ru
РЕКЛАМА.
Товар сертифицирован. Подробности узнавайте на сайте sportmaster.ru. ООО «Спортмастер». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, комн. 102 ОГРН 1057747320278
в магазинах
спортмастер
Арт. 32768
[1] Анекс Шел 6 Вотерпруф [2] Эм Селект Драй [3] Эм Селект Варм [4] Вайбрем

ТЕКСТ:
ЛАУРА ТЕДЕСКО

ОТ ТЕБЯ СИЯНИЕ ИСХОДИТ

6 верных способов повысить твою сексуальную привлекательность и нарастить эротический капитал

Ди Каприо, Бекхэм, Клуни: богатые, влиятельные, вызывающие восхищение...

Но слава и деньги — далеко не полный список причин, по которым эти герои так нравятся женщинам. Можешь использовать слово "харизма" или порассуждать об уверенности в себе, но социолог Кэтрин Хаким нашла самое емкое, на взгляд Men's Health, определение: эротический капитал. Эта штука, говорит Хаким, — комбинация жизнелюбия, сексуальной и (посмотрим шире) физической привлекательности, хорошей спортивной формы, личного обаяния, чувства стиля и да, сексуальной компетентности. Что, вот это все вместе в одном человеке? Не впадай в отчаяние, эротический капитал можно заработать, увеличить, изменить — все зависит от тебя. У Клуни же получилось!

ФОТО: DIANA SCHEUEMANN, ZUMA, ACTION PRESS / ФОТОХРОНИКА ТАСС

HARDLABZ
#ТВОЙ
ВЫБОР
#HARDLABZ
ДЖИГАН
ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА
PRO WHEY
100% WHEY PROTEIN
24 GRAMS OF PROTEIN PER SERVING
FULL SPECTRUM OF AMINO ACIDS
LACTOSE INTOLERANCE FRIENDLY
MIXES AND TASTES GREAT
OATMEAL COOKIE
2LB / 908G
ITANIUM
560 GRAMS
MAG
300 GRAMS
LIPOLIZ
реклама 16+
HARDLABZ
HARDLABZ
HARDLABZ

1 Жизнелюбие

Оккупировал ли ты микрофон в караоке или просто сыплешь шутками весь вечер — твои позитивные вибрации заражают всех вокруг, говорит доктор психологии Брэнди Энглер: "Ты и сам почувствуешь себя на подъеме, если окружен людьми, которые откровенно наслаждаются жизнью".

■ **Покажи мозг** Веселые парни проводят гораздо больше времени без штанов, чем ты. Журнал Intelligence готов предъявить статистику: в исследованной группе мужчин те, кого окружение характеризовало как "парней с юмором", чаще других получали от женщин приглашение к сексу без обязательств. Комик Стив Лемм рекомендует в разговоре с дамой применять "эхо" — юмористическую отсылку к тому, что вы уже успели обсудить. ("Я был этим летом на Мальдивах... Впрочем, там все же не так круто, как в твоем родном Гусь-Хрустальном..." Так себе пример, но принцип ты понял.) Она поймет: ты остроумен (надеемся, остроумнее Лемма), и ты слушал внимательно, когда она рассказывала о себе. Два в одном!

■ **Попробуй свидание втроем** Пригласи претендентку на твое сердце туда, где вы сможете заняться твоим любимым делом: в музей паровозов, на баскетбольную площадку, хоть на рыбалку! Пусть она увидит тебя с горящими глазами, услышит твои крики — да и сама почувствует восторг от хорошей поклевки.

2 Физическая привлекательность

Конечно, гены имеют значение: симметричное лицо, мужественная внешность, здоровая кожа — все это важные составные части эротического капитала, говорит Кэтрин Хаким. Журнал Psychological Science публикует результаты исследования: при выборе партнера для краткосрочных отношений (когда значение имеет только секс) женщины предпочитают мужчин с широкими лицами — ведь именно такое лицо чаще всего бывает у доминирующих самцов человека. Не повезло с генами? Не отчаивайся, у нас есть план.

■ **Нарасти челюсть** Растительность на лице — это мужской мейкап, который скрывает недостатки и преувеличивает достоинства. Легкая щетина подчеркивает сильный подбородок, а короткая бородка — зрительно увеличивает слабый, создавая иллюзию симметричности твоего лица.

■ **Разгладь кожу** Бугристая рожа и душку-миллиардера сделает непривлекательным, не говоря уже о нас с тобой. Зимой перед выходом из дома умывайся с очищающим средством для сухой кожи, а потом наноси на лицо крем — сделай это такой же обязательной утренней процедурой, как чистка зубов.

3 Сексуальная привлекательность

Нет такого инстаграм-фильтра, который сделал бы тебя сексуально притягательным. Ведь эта притягательность создается не только формой твоего тела, но и тем, как ты говоришь и двигаешься.

■ **Приукрась V-образный силуэт** Шаг первый и единственно верный — приступай к тренировкам, которые ты нашел в Men's Health. А до тех пор, пока они не дали результата, имитируй V-образный торс (общепринятый мужской идеал) с помощью одежды. Например, найди светлую футболку с широ-

кой горизонтальной полосой через плечи и грудь — такая конструкция визуально расширяет верхнюю часть твоего тела. Футболка, обтягивающая в верхней части и свободная на животе, тоже добавит V-иллюзии.

■ **Подчини пространство** Любые исследования среди женщин показывают, что они просто тают в присутствии мужчин, практикующих доминантное поведение. Нет, речь не о том, чтобы ты орал и командовал. Стой и сиди в открытой позе (не клади ногу на ногу, не переплетай руки на груди), активно жестикулируй, касайся собеседника рукой. Занимая как можно больше пространства, ты просто излучаешь уверенность в себе.

4 Харизма

Черт его знает, что это такое на самом деле, но голландские исследователи хотя бы знают некоторые детали: высокие парни, говорят они, "выглядят более харизматично", чем коротышки. Умение выступать, рассказывать и не тушеваться при знакомстве — в ту же копилку, добавляет Кэтрин Хаким.

■ **Держись прямо** Как выглядеть выше, чем на самом деле? Расправь плечи, не складывай на груди руки и в разговоре смотри людям в глаза. Приметил красотку на вечеринке? Поймай ее взгляд и улыбнись — таким образом ты создашь иллюзию близости еще до того, как подойдешь. А узнав, как ее зовут, в последующем разговоре почаще называй ее по имени — это своего рода гипноз, действующий безотказно.

■ **Флиртуй по делу** Мотивация имеет значение: согласно опросам, парни, которые заигрывают с девушками из чисто спортивного интереса, выглядят для объекта флирта не столь привлекательно, как те, кто на самом деле собираются замутить что-то серьезное с этой девушкой. "Во втором случае женщина ощущает себя особенной", — говорит Рэйчел ДеАльто, автор книги "Бесстрашный флирт". Так что прибереги свои лучшие приемы для борьбы за настоящее свидание.

5 Ухоженность и чувство стиля

Не пугайся, речь не о труднопостигаемом выборе "модно/не модно", "стильно/отстой". Все, что тебе нужно знать, например, о прическе: она не должна пугать окружающих и кричать о твоих психологических проблемах (мнимых или настоящих), но должна отражать твой социальный статус, говорит Хаким.

■ **Вернись к корням** В опросе, проведенном в 2013 году в Великобритании, 60% респондентов (мужчин и женщин) назвали классический косой пробор величайшей мужской прической всех времен. Лысеешь? Стригись короче и следи, чтобы оставшиеся волосы по бокам не торчали в стороны, как у старого клоуна.

■ **Надень костюм** Как ни крути, а хороший классический мужской костюм производит на девушек неизгладимое впечатление. Заведи себе хотя бы один такой — лучше, конечно, заказать костюм портному, но и магазинный тоже сгодится. Перед покупкой убедись, что подплечники не торчат в стороны, как крылья, задница закрыта пиджаком примерно до половины, а сидеть в костюме комфортно.

6 Сексуальная компетентность

Одной только мощной эрекции не хватит для того, чтобы прослыть крутым любовником. Есть вещи поважнее либидо. Например, эротическое воображение, креативность — и в постели, и до нее.

■ **Покажи свою силу** Помнишь сцену из фильма "Эта дурацкая любовь", в которой Райан Гослинг пикапит Эмму Стоун в стилистике "Грязных танцев"? Сила, напор — это на самом деле работает, твоя преувеличенная мужественность позволяет девушке чувствовать себя мягкой и хрупкой. Прижми ее к стене перед поцелуем, но постарайся обойтись без синяков и травм мозжечка.

■ **Меняй сценарии** Вот тебе схема отличного секса широкими мазками: понимающий и согласный взгляд, поцелуи, прелюдия, соитие, заключительные ласки. Но более мелкие детали сценария должны меняться в зависимости от ее (да и твоего) настроения. После трудного дня хорош мягкий и чувственный подход. А после ночи танцев и безумств в дело пойдет игривое доминирование — и с большим успехом! ■

Я ТАКОЙ ЖЕ!

Социолог Кэтрин Хаким подскажет, у кого из именитых плейбоев ты можешь украсть пару незаменимых приемчиков.

Стиль
ДЖОРДЖ КЛУНИ

Строгие темные костюмы и свежие белые рубашки сражают женщин наповал. И добавь в нагрудный карман пиджака аккуратно сложенный платок, если не боишься стать СЛИШКОМ привлекательным.

Харизма
ТОМ ХАРДИ

"Перед тем как войти в комнату, улыбнись, как будто кто-то только что рассказал тебе отличный анекдот", — советует преподаватель ораторского мастерства Джей Хейнрикс.

Ритм
ЧЕННИНГ ТАТУМ

Надо потанцевать? Расставь ноги, расслабь плечи и колени и чуть согни руки в локтях. И поймай ритм.

Шарм
КОЛИН ФАРРЕЛЛ

Смотри сначала в один глаз, а потом в другой. Смена угла зрения помогает тебе выглядеть сосредоточенным и внимательным собеседником, не пугая девушку остекленевшим взглядом.

ТЕКСТ: АЛИ ИВЕС

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМНИК

Мы нашли 5 парней, которые встают на тренировку в 4 (!!!??!??!) часа утра! Сейчас они расскажут тебе, как им это удается.

ВСЕМ НЕ ХВАТАЕТ времени для регулярных тренировок, это факт. Может, вставать пораньше? Пыхтеть и потеть, когда весь мир еще сладко спит? Для этого нужна железная воля, непреклонная решимость и (ладно, чего уж там) легкое безумие во взоре. Но это возможно, и мы знаем тех, кто успешно справляется с такой задачей. Узнай, как они это делают, — такой опыт будет полезен не только спортсменам, но и всем, кто время от времени вынужден просыпаться пораньше. Пусть и не в 4 утра.

Вспомни о соперниках

ИМЯ: ДЖОН БЕРК
ПРОФЕССИЯ: ИНСТРУКТОР В ШКОЛЕ СЕРЖАНТСКОГО СОСТАВА ВС США

Берк — сержант, инструктор по строевой подготовке. Но это не значит, что ранний подъем для него — плевое дело. Чтобы вытащить себя из кровати, Джон каждый раз вспоминает старую военную мантру: “Ты можешь быть уставшим или больным, но помни — кто-то где-то именно сейчас тренируется упорнее тебя, чтобы однажды убить тебя”.

Берк применяет эту мантру ко всем своим текущим целям. Например, сейчас он готовится к соревнованиям по бодибилдингу, и в голове у него все тот же гипотетический враг. “Я не вижу его лица, это лишь размытая фигура, силуэт, — рассказывает сержант. — Но я четко вижу, что он тренируется интенсивнее, чем я, и победа вот-вот уйдет из моих рук. Все, простите, я пошел к штанге”.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Устрани все преграды

ИМЯ: РИЧАРД РИЗ
ПРОФЕССИЯ: ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР REES FAMILY SERVICES (ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПОДДЕРЖКУ ПРИЕМНЫМ ДЕТЯМ), ТРЕНЕР В REES PERSONAL TRAINING

Будильник Риза звонит в 3:50 утра, а на пробежку он выходит спустя 10–15 минут. Такая скорость — результат предварительной подготовки: его одежда, кофе в термосе и завтрак ждут его еще с вечера. Даже его носки и ложечка для сахара лежат ровно в тех местах, где их проще всего подхватить на бегу.

Чем длиннее список дел, которые нужно сделать до утренней пробежки, тем с большей вероятностью ты останешься в постели, утверждает Риз. А если все продумать и подготовить до мельчайших деталей накануне вечером, то никаких отмазок найти не удастся.

Вспомни, как тебе бывает плохо, когда пропускаешь тренировку

ИМЯ: ТОМ КАРПЕНТЕР
ПРОФЕССИЯ: ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР В КОМПАНИИ ПО ОБРАБОТКЕ ОТХОДОВ

Всегда можно найти миллион оправданий, чтобы остаться в кровати: ты очень устал за последнее время; похоже, будет дождь; у тебя болит живот, пятки и нос... Но Карпентер в такие моменты задает себе один вопрос: ты когда-нибудь жалел о том, что как следует потренировался?

"Нет", — отвечает он сам себе. И ты, скорее всего, отреагируешь на этот вопрос так же. "А если я пропускаю тренировку, то у меня неминуемо портится настроение, — говорит Карпентер. — Начинает ныть совесть, и гипотетическая боль в животе — ничто в сравнении с этой болью". Одного воспоминания о ней бывает достаточно, чтобы выскочить из-под одеяла, наплевав на "еще хоть полчасика" сна. И ведь тебе даже не нужно никуда идти. Если на улице тот самый дождь — открывай этот номер Men's Health на странице 136, там ты найдешь описание полноценной, короткой, но достаточно тяжелой домашней тренировки с минимумом оборудования.

Ложись правильно

ИМЯ: КРЕЙГ БАЛАНТАЙН
ПРОФЕССИЯ: СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Ранний подъем начинается с вечера накануне. Балантайн рекомендует ставить будильник так, чтобы он прозвенел за час до того, как ты планируешь отойти ко сну. Используй эти 60 минут, чтобы сбавить обороты. Выключи все электронные приборы, приготовь завтрак или почитай книгу. Цель простая: выключить голову и спокойно заснуть в положенное время. Если внутри тебя все еще бурлят эмоции или идеи, или ты не можешь избавиться от мыслей о том, что следует сделать на работе завтра, — запиши это все в блокнот. Перенося свои мысли на бумагу, ты очищаешь сознание.

Думай о будущем

ИМЯ: ДЖОЗЕФ ИЗОР
ПРОФЕССИЯ: РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПАНИИ EARTHLINK (ВНЕШНИЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ КОМПАНИЙ-БАНКРОТОВ)

Джозеф Изор — триатлонист-любитель, и сейчас он готовится к своему первому Ironman. Когда Изор встает на тренировку ранним утром (или это еще ночь?), он думает только об Ironman. Конечно, тренировки сделают его быстрее и крепче. Но они также сделают будущий забег/заплыв/заезд более... выносимым. А может быть, даже и приятным. Все-таки есть разница в том, как пересекать финишную черту — с улыбкой или с гримасой боли на лице. Так что напоминай себе о конечном результате — о той причине, по которой ты делаешь все это. Хочешь прогуляться по пляжу без футболки? Не отставать от своих детей на прогулках? Пробежать первый пятикилометровый забег без кровавых соплей? Четко представь, как тебе будет клево, когда ты достигнешь цели, — и давай, вылезай из кровати! ■

ВСТАВАЙ, ТРЯПКА!

Как стряхнуть с себя остатки сна в 4 шага.

ШАГ №1 ЗАЖГИ

Будильник сработал, и ты даже открыл глаза, но двигаешься и мыслишь с трудом? Тебе нужен свет, он "включает" тебя: снижает выработку гормона сна мелатонина и увеличивает прилив "энергичного" гормона кортизола. Увеличивай освещенность постепенно: сначала включи лампу у кровати, потом открой шторы на одном окне, потом — по всей квартире.

ШАГ №2 ВЫПЕЙ

В течение ночи с потом и дыханием из твоего организма уходит до 1 литра влаги, и такое обезвоживание становится причиной общей вялости. Выпей стакан воды сразу после пробуждения, причем пей жидкость температуры тела — так организм скорее усвоит влагу.

ШАГ №3 ВЗЪЕРОШЬ

Массаж головы во время мытья волос высвобождает эндорфины и стимулирует приток крови, что не только обеспечивает окончательное пробуждение, но и стимулирует рост волос. Разминай свои фолликулы пять минут, фокусируясь на висках и основании черепа.

ШАГ №4 РАЗОМНИСЬ

После душа перекинь полотенце подходящего размера за спину — правая рука вверху, левая держит "инвентарь" где-то посередине спины. Потяни полотенце вниз до ощущения комфортной растяжки в правом плече и трицепсе. Задержи на 30 секунд, потом потяни в обратном направлении и задержи еще на 30. Затем поменяй руки и повтори упражнение еще по два раза на каждую сторону, это поможет избавиться от напряжения в плечах и спине после сна.

ТЕКСТ:
ЛАУРА БЕЙЛ

АХ ТЫ, ЗАРАЗА

ВОЗ бьет в колокол: возбудители десятков болезней все хуже реагируют на известные противомикробные препараты. И мы, похоже, знаем, какая полузабытая хворь в самое ближайшее время вновь станет неизлечимой. Знакомься: перед тобой — устойчивый к антибиотикам штамм Neisseria gonorrhoeae. Иначе говоря, супергонорея.

Райану 29 лет, он холост и живет в Новой Англии (США). Райан работает в страховой компании, любит проводить время на свежем воздухе. В колледже он играл в лакросс и до сих пор не выпустил клюшку из рук. Райан тренируется шесть дней в неделю, за последние три года он не провел ни дня на больничном — ну, до начала этой истории.

Однажды утром (дело было прошлым летом) Райан, проснувшись, отправился в туалет. Тут, как записал врач в истории его болезни, во время мочеиспускания Райан "почувствовал жжение". Спустя пару дней между ног у него не просто жгло — там горел адский огонь. Ну а когда с кончика пениса начал капать желтый гной, Райан догадался, что проблема не пройдет сама собой. "У меня высокий болевой порог, терпеть могу долго. Но тут был вполне определенный знак. Короче, я рванул в клинику", — рассказывает наш герой.

Когда прозвучало слово "гонорея", не испугался ни Райан, ни его доктор. Эта болезнь знакома нам давно, описание гонореи встречается даже в китайских трактатах 2600 года до н.э. С середины прошлого века (после появления антибиотиков) эту деликатную проб-

лему можно было решить за один-два визита к врачу.

Вот и Райан, получив в левую ягодицу свои 125 мг цефтриаксона (антибиотик ряда цефалоспоринов), спокойно отправился домой. Симптомы пропали и... Через пару месяцев вернулись с удвоенной силой. Райан снова пришел в клинику. "Они не поверили, что у меня опять гонорея! Мне пришлось даже доказывать, что я не сплю с кем попало каждый день. Да, был один случайный секс после пьянки в баре, тогда из меня и закапало. А потом — ни-ни!" — восклицает Райан. Больному вкатили двойную дозу цефтриаксона, жжение и гной снова пропали, но через пару месяцев... Догадайся сам, что произошло.

ЭТУ ПЕСНЮ НЕ ЗАДУШИШЬ

В сентябре прошлого года Всемирная организация здравоохранения распространила панический доклад "Устойчивость к противомикробным препаратам". Вот его основные тезисы: бактерии, паразиты, грибки и прочая зараза эволюционируют; новые штаммы оказываются все более устойчивыми к известным лекарствам — многие медикаменты вовсе перестают действовать, а оставшиеся нужно применять в лошадиных дозах. "Как микробиолог я часто говорю своим коллегам: микроб — он не дурак, тоже жить хочет. И неизвестно, кто в этой борьбе победит, мы их или они нас", — так описывает этот процесс Алевтина Савичева, заведующая лабораторией микробиологии НИИ акушерства и гинекологии им. Отто (Санкт-Петербург).

Виновата не только эволюция и законы природы. "Врачи прописывают антибиотики по любому случаю, даже когда этого можно избежать. Ну и сами пациенты активно занимаются самолечением, закидываются таблетками по любому поводу, а потом бросают принимать их на середине курса, чуть только полегчает, то есть не "добивают" оставшиеся в организме самые устойчивые штаммы. Эффект от этого один: бактерии адаптируются и вырабатывают устойчивость к лекарствам", — объясняет Ольга Молчанова, заведующая отделением дерматовенерологии клиники МЕДСИ (Москва).

Мутация вредоносных микробов идет быстрее, чем появляются новые антибиотики: к примеру, только в 2013 году зафиксировано около 480 000 новых случаев заболевания туберкулезом с множественной лекарственной устойчивостью. Плохи дела с малярией, пневмонией, ВИЧ, разнообразными инфекциями мочеполовых путей. "Без срочных скоординированных усилий многих ответственных лиц в мире наступит эра неэффективных антибиотиков. И распространенные инфекции и небольшие травмы, которые успешно лечились десятилетиями, снова станут смертельными", — кричат функционеры ВОЗ. И успешнее всех эволюционируют уже упоминавшиеся выше гонококки. "В скором времени гонорея может стать неизлечимой болезнью, так как в настоящее время не разрабатываются какие-либо вакцины или новые лекарства от нее", — сообщает доклад

ВОЗ. Это действительно так. С 1930 по 1962 год на рынке появилось около 20 новых средств от гонореи. А с 1962-го — только два, и последняя новинка была представлена аж в пыльном 2003 году.

КОНЧАЮТСЯ КУВАЛДЫ

Помнишь бедолагу Райана? Когда симптомы вернулись к нему в третий раз, врачи отправили больного на всестороннее изучение в стационар. Обнаруженный штамм Neisseria gonorrhoeae стал сенсацией для всей системы здравоохранения штата Вермонт! Что, впрочем, не обрадовало Райана: он уже знал, что высокоустойчивый к лекарствам штамм гонореи может сделать его бесплодным и подарить еще кучу неприятностей. Но в итоге больному повезло: его штамм пал перед титанической дозой в 500 мг цефтриаксона, которую сверху "придавили" еще одним антибиотиком. У Райана кружилась голова, его тошнило, но в итоге он исцелился.

"Гонококк — это точно супермикроб", — говорит специалист по инфекционным болезням Питер Леоне. Этот микроорганизм, например, научился брать гены у соседей: если другой микроб, даже другого вида, содержит генетический код молекулы, которая обезвреживает лекарство, гонококк может его позаимствовать — таким образом бактерия получит иммунитет к медикаменту даже без контакта с ним. Есть и дополнительная проблема: в последние десятилетия бактерии гонореи все чаще обнаруживают не на половых органах, а в глотке или прямой кишке (которые, очевидно, использовали в качестве половых органов — всему ви-

ной популярность орального и анального секса). В 90% таких случаев болезнь длительное время вообще никак не проявляет себя, а потому носитель распространяет ее направо и налево. Наконец совсем плохие новости: если гонококк оседает на задней части глотки, где полно других бактерий, это дает микробу целую библиотеку полезных генов на выбор — мутируй на здоровье!

Неудивительно, что уже к середине 2000-х гонорею можно было побороть только антибиотиками ряда цефалоспоринов. Но и этот рубеж был скоро взят. В 2007 году японские врачи описали четыре случая заражения, для лечения которых потребовалась неслыханная в то время доза: 1000 мг антибиотика. Как утверждает статистика, в 2008 году устойчивость гоноккока к цефалоспоринам регистрировалась в 0,1% случаев, к 2011 году эта цифра выросла в четыре раза — до 0,4%. И если ты думаешь, что это ничтожный процент, мы тебе сообщим: антибиотик считается неэффективным, когда сопротивляемость ему достигает 5%.

"Мы бьем по гонорее кувалдой, — говорит специалист по инфекционным заболеваниям из Университета штата Калифорния в Лос-Анджелесе Джеффри Клаусснер, — но у нас кончаются кувалды". В Россию резистентный штамм бактерии еще не проник (по крайней мере, сведений об этом нет). Но это лишь вопрос времени: может, уже завтра какой-нибудь наш веселый турист привезет в своих штанах из отпуска бронированного гонококка. Известно, что устойчивый к лекарствам штамм особенно распространился в Юго-Восточной Азии, мекке секс-туризма. "Сигналы о том, что цефалоспорины не действуют, поступают из США, Австралии, Норвегии, Ирландии. А еще из Франции, Швеции и Японии..." — монотонно перечисляет Манджула Лусти-Нарасимхан, глава департамента репродуктивного здоровья и научных исследований ВОЗ. Ровно в тот момент, когда мы сдавали в печать этот номер Men's Health, пришла очередная новость: "На севере Англии распространяется высокоустойчивая к действию антибиотиков гонорея. Центром вспышки стал Лидс, где зафиксировано 12 случаев, еще четыре — в других городах..."

Что делать в этой ситуации? Пока совет один: будь осторожен и всеми возможными способами избегай заражения, особенно за границей. Других советов мы дать пока не можем: фармацевтические компании не прореагировали на призывы ВОЗ, новых лекарств против заразы нет даже в проекте. ■

БЕРЕГИ СЕБЯ

Да, существуют и другие способы защититься от гонореи, кроме отказа от секса.

Не подхватить супермикроб просто: сдай анализ на гонорею, успокойся, и с этих пор занимайся сексом только с одной проверенной партнершей, которая не заражена. Ну а если ты не смог, то...

1. Сдавай анализы, сообщай о результатах
Если у тебя время от времени бывает секс с разными партнерами, регулярно сдавай анализы, чтобы знать ситуацию наверняка. Мужчины, ведущие разгульный образ жизни, должны проверяться как минимум каждые шесть месяцев.

2. Используй презерватив (часть 1)
Вот распространенные ошибки: надевать презерватив после того, как акт уже начался; снимать, надевать и выворачивать презерватив в процессе полово́го акта; вскрывать упаковку чем-то острым (друзья! никаких зубов!); использовать лубриканты на масляной основе, например вазелин.

3. Проверь глотку
Бактерии, вызывающие гонорею, могут также оседать на задней части глотки, и в 90% таких случаев у человека не будет никаких симптомов. Через обычный поцелуй зараза не передается. Нужно, чтобы твой пенис прикоснулся непосредственно к участку, где живут бактерии.

4. Используй презерватив (часть 2)
Да, тебе нужно защищаться даже во время орального секса. Думаешь, что это не прикольно? А гонорея — это прикольно?

ФОТО: SPENCER HEYFRON

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

9%

ПРОЦЕНТОВ ЖИТЕЛЬНИЦ РОССИИ СЧИТАЮТ ХОРОШИЕ ВНЕШНИЕ ДАННЫЕ ГЛАВНЫМ МУЖСКИМ ДОСТОИНСТВОМ, ПО ДАННЫМ ВЦИОМ. КУДА БОЛЬШИМ СПРОСОМ ПОЛЬЗУЮТСЯ: НАДЕЖНОСТЬ (31%), ДОБРОТА (17%) И ИНТЕЛЛЕКТ (16%). КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ В ГЛАЗАХ ДАМ — СМ. СТР. 84

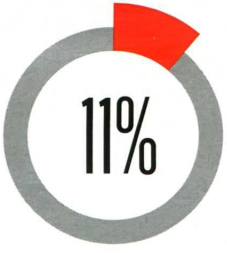
30 000

ЧЕЛОВЕК ПОБЫВАЛИ В ПЕРВОМ В РОССИИ РЕСТОРАНЕ "МАКДОНАЛДС" В ДЕНЬ ЕГО ОТКРЫТИЯ 31 ЯНВАРЯ 1990 ГОДА. ТЕПЕРЬ ГАМБУРГЕРОМ НИКОГО НЕ УДИВИШЬ, НО ТЫ ВСЕ ЖЕ ПОПРОБУЙ! НЕОБЫЧНЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ СЕБЯ И ДРУЗЕЙ ИЩИ НА СТР. 74

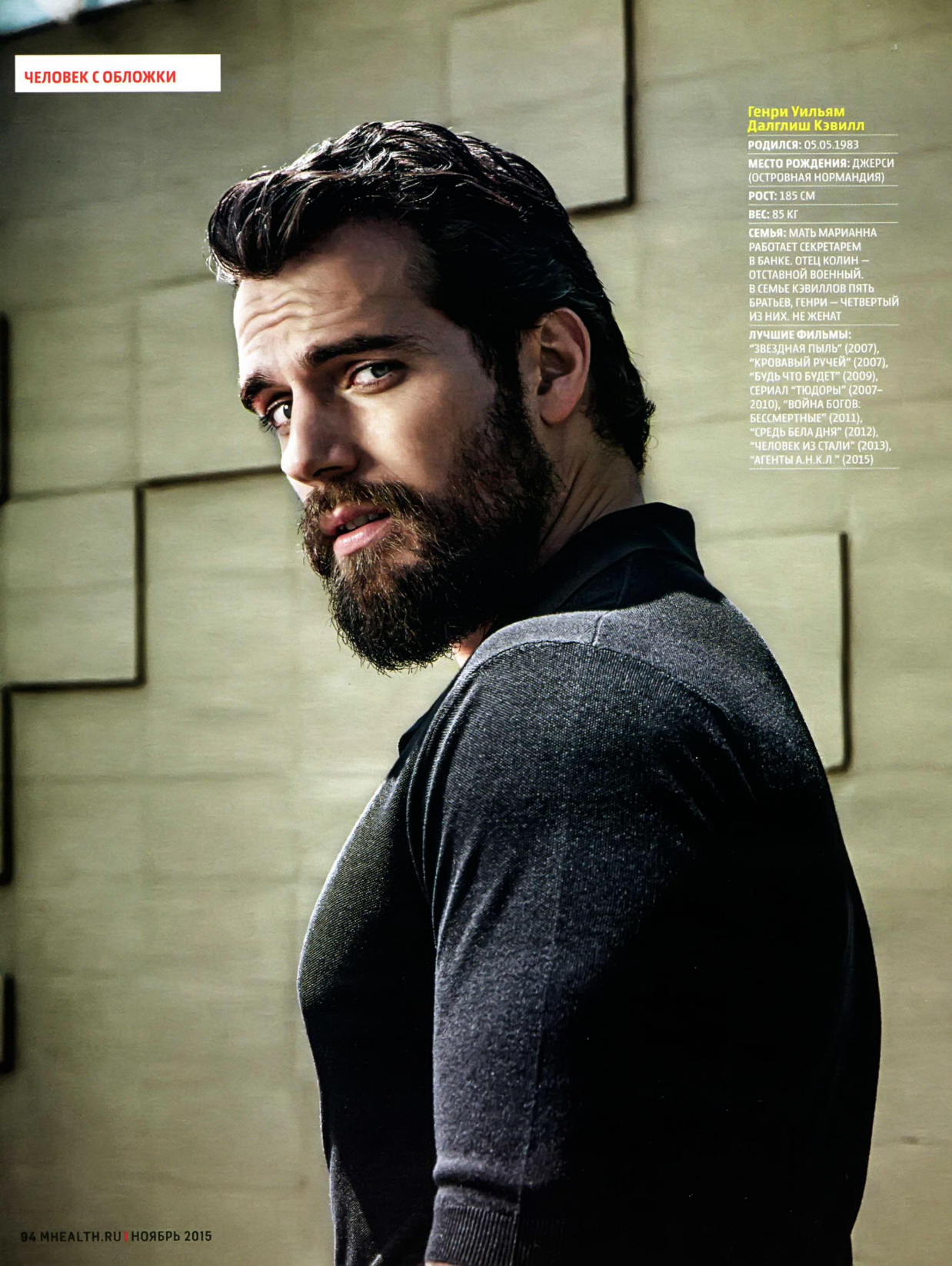
Хронотип

ТИПИЧНЫЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СУТОЧНЫЙ СТЕРЕОТИП КОЛЕБАНИЯ ФАЗ АКТИВНОСТИ И ПАССИВНОСТИ. КАК ВЫЖИТЬ СОВЕ В РЕЖИМЕ ЖАВОРОНКА, ПИШЕМ НА СТР. 88

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ У БЕРЕГОВ КАМЧАТКИ В ЯНВАРЕ-ФЕВРАЛЕ. А ВЫСОТА ВОЛН — ДО 12–14 МЕТРОВ! СТОИТ ЛИ ЗИМОЙ БРАТЬ СЕРФ НА КАМЧАТКУ — СМ. НА СТР. 70



ПОВЕРХНОСТИ СУШИ ПЛАНЕТЫ ЗАНИМАЮТ ПУСТЫНИ. О ПОЮЩИХ ПЕСКАХ МОНГОЛЬСКОЙ ГОБИ ЧИТАЙ НА СТР. 80



Генри Уильям Далглиш Кэвилл

РОДИЛСЯ: 05.05.1983

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ДЖЕРСИ (ОСТРОВНАЯ НОРМАНДИЯ)

РОСТ: 185 СМ

ВЕС: 85 КГ

СЕМЬЯ: МАТЬ МАРИАННА РАБОТАЕТ СЕКРЕТАРЕМ В БАНКЕ. ОТЕЦ КОЛИН — ОТСТАВНОЙ ВОЕННЫЙ. В СЕМЬЕ КЭВИЛЛОВ ПЯТЬ БРАТЬЕВ, ГЕНРИ — ЧЕТВЕРТЫЙ ИЗ НИХ. НЕ ЖЕНАТ

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ: "ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ" (2007), "КРОВАВЫЙ РУЧЕЙ" (2007), "БУДЬ ЧТО БУДЕТ" (2009), СЕРИАЛ "ТЮДОРЫ" (2007–2010), "ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ" (2011), "СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ" (2012), "ЧЕЛОВЕК ИЗ СТАЛИ" (2013), "АГЕНТЫ А.Н.К.Л." (2015)

СТАЛЬНАЯ ЗВЕЗДА

ТРУДНО ЛИ СТАТЬ СУПЕРМЕНОМ? ЛУЧШЕ ВСЕХ НА ЭТОТ ВОПРОС ОТВЕТИТ ГЕНРИ КЭВИЛЛ, КОТОРЫЙ С 2013 ГОДА ЧИСЛИТСЯ "ЧЕЛОВЕКОМ ИЗ СТАЛИ". В ПРОШЛОМ ГОДУ ОН ЗАНЯЛ 15-Е МЕСТО В СПИСКЕ 50 СИЛЬНЕЙШИХ МУЖЧИН ГОЛЛИВУДА ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH. ИЗ СЕГОДНЯШНЕЙ СТАТЬИ ТЫ УЗНАЕШЬ, КАК ВСТРЕЧИ С НОМЕРАМИ 36, 50 И 34 ИЗ ТОГО ЖЕ СПИСКА ИЗМЕНИЛИ ЖИЗНЬ КЭВИЛЛА.

Текст: Джейми Милар, Антон Иванов; фото: Patrik Giardino

ДО СТАЛИ

Когда встречаешь человека, у которого руки толщиной с твои ноги, а часы дороже всего твоего имущества, поневоле задумаешься: а тот ли путь ты выбрал в своей жизни. Так и произошло с нашим героем. В 1999 году пухлый и не очень уверенный в себе подросток Генри был студентом Stowe School. Он собирался выучиться на египтолога, ну и еще немного послужить в армии, как того требовала семейная традиция. Все изменил случай: для съемок фильма "Доказательство жизни" в Stowe School прибыла бригада кинозвезд во главе с Расселом Кроу (№36 в нашем списке сильнейших).

Кроу, находившийся на пике славы и физической формы после недавней работы над "Гладиатором", показался Кэвиллу просто небожителем. Как стать таким же? Парень подкараулил актера в перерыве между дублями, чтобы расспросить о работе в кино. Отдадим должное Расселу Кроу: он не только ответил на все вопросы 16-летнего фаната, но и через пару дней отправил Генри посылку с подарками. Там были диски группы 30 Odd Foot of Grunts, в которой Кроу пел и играл на гитаре, футболка, но главное — фотография из "Гладиатора" с посвящением: "Дорогой Генри, путешествие в 1000 миль начинается с первого шага. Рассел".

Через несколько дней Кэвилл объявил родителям, что намерен стать актером. С честью выдержав семейный скандал (недаром ведь девиз Stowe School — "Я стою твердо и стою первым"), Генри отправился в столицы добывать себе славу, и... Еще много лет казалось, что отец, настаивавший на карьере военного, был все же прав.

Даже сегодня список фильмов, в которых сыграл Кэвилл, выглядит менее внушительно, чем список тех, куда его не взяли. В "Гарри Поттере и Кубке огня" (2005) он претендовал на роль Седрика Диггори, но стать кумиром девочек и мальчиков ему помешал Роберт Паттинсон. Он же обошел Генри в пробах на главную роль в девичьем хите "Сумерки" (2008) — хотя это как раз хорошо. Как венец антикарьеры — между этими двумя фильмами Кэвилл проиграл Дэниэлу Крэйгу право примерить смокинг Джеймса Бонда в "Казино Рояль" (2006) и последующих фильмах франшизы. Справедливости ради заметим, что Генри к моменту проб было всего 22 года — никто еще не видел Бонда столь молодым.

Кэвилл снимался в таких "шедеврах", как "Восставший из ада – 8" (2005) и "Красная шапочка" (2007, не порно), но самоуверенности не терял. Он так и не удосужился пройти хоть какие-нибудь актерские курсы, рассчитывая, что модельная внешность и неплохая физическая форма (после встречи с Кроу Генри взялся за штангу) куда-нибудь да вывезут.

Ближе всего к успеху актер был после проб на главную роль в "Возвращении Супермена" (2006) с бюджетом в $270 млн. Прославившийся работой в "Ангелах Чарли" режиссер Джозеф "Макджи" Никол уже практически утвердил фактурного брюнета с голубыми глазами на роль, когда его самого выгнали с проекта. Макджи заменил снимавший "Людей Икс" Брайан Сингер, а тот нашел себе нового Супермена — костюм с плащом достался Брэндону Руту.

Тогда Генри переживал крушение надежд, но сегодня-то мы знаем, что судьба смилостивилась над ним. Фильм с Брэндоном Рутом оглушительно провалился в прокате, а пять лет спустя Кэвилл все же натянул на себя спандекс — в "Человеке из стали", который стал хитом. Кстати, о причудах судьбы: отца Супермена в этом фильме сыграл Рассел Кроу, тот самый, что стал для Генри "крестным отцом" в кинематографе. Так что все к лучшему.

КРЕПЧЕ КРИПТОНИТА

"Работа на выносливость съедает мышцы" — такое часто можно услышать, но это все глупости, которые выдумывают ленивые люди, — уверен тренер Кэвилла Майкл Блевинс. — Если ты будешь потреблять достаточно калорий, кардио-тренинг поможет тебе научиться востанавливаться быстрее и поднимать большие веса. Кэвилл в два раза больше времени уделял занятиям на силу и объем, чем кардио-тренировкам, но периодически он полностью посвящал себя функциональным тренировкам, таким как "тройная смерть от берпи". Разогрейся и сделай в первую минуту по 1 повтору, в следующую — 2, и так до тех пор, пока ты перестанешь успевать выполнить заданное число повторов в течение 60 секунд. Что тогда? Начинай следующую серию.

1. СМЕРТЕЛЬНЫЕ БЕРПИ ГРУДЬ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

Отожмись во взрывном темпе и, резко выпрыгнув из упора лежа, тут же подтянись на перекладине.

2. СМЕРТЕЛЬНЫЕ БЕРПИ 60-САНТИМЕТРОВАЯ СКАМЬЯ

Снова отожмись и, встав, сделай выпрыгивание на 60-сантиметровую скамью.

3. СМЕРТЕЛЬНЫЕ БЕРПИ 15-САНТИМЕТРОВАЯ ЦЕЛЬ

Отожмись и, поднявшись, дотронься до небольшой цели на 15 сантиметров выше тебя на стене.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BEN MOONEY

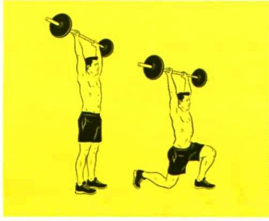
НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗМЕР И МОЩЬ

"На тренировке мы пытаемся доводить мышцы до отказа как можно чаще, — говорит тренер Майкл Блевинс. — Это настоящее мучение, если делать это правильно". Кэвилл приседает со штангой всего 1-2 раза в неделю, но работает над ногами каждый день. Примерь эти упражнения на свои ноги.

1. ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ

6 подходов
по 10 повторов

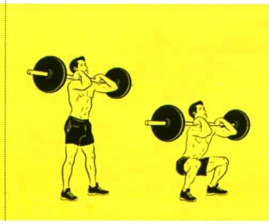
Используй пустой гриф для первого подхода. Из положения стоя шагни вперед в присед на одной ноге (спина прямая). Теперь поднимись, опираясь в основном на переднюю ногу. Кэвилл увеличивает вес до 85 кг в последнем подходе.



2. ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДЫ

2 повтора на 50%, 1 на 70%,
1 на 75, 80, 90, 95, 100 процентов

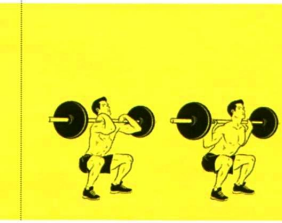
Все очень просто: повышай вес по мере выполнения упражнения так, чтобы всего получилось 9 повторов, последний из которых должен быть с максимальным для тебя весом.



3. ФРОНТАЛЬНЫЕ И ЗАДНИЕ ПРИСЕДЫ СО ШТАНГОЙ

4 подхода
по 7 и 13 повторов

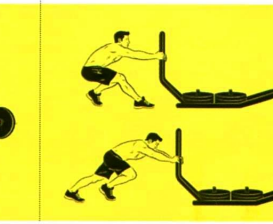
Начни с 7 фронтальных приседов с 70% твоего разового максимального веса. Теперь поставь штангу на стойки, положи гриф на спину и сделай еще 13 приседов. Теперь снова очередь фронтальных.



4. ТЯНИ-ТОЛКАЙ С САНЯМИ

6 подходов
по 6 повторов

Загрузи сани максимальным для тебя весом. Толкай их вперед 10 метров, а потом тяни назад такое же расстояние. Это 1 повтор. Отдохни 2 минуты между подходами. Это упражнение будет у тебя заминкой.



НЕ ДО СТАЛИ

Сейчас узнать в Кэвилле Супермена непросто. Если в кино его герой Кларк Кент скрывается за очками ботаника, то в жизни актер прячется от поклонников за густой бородой — вылитый лесник. Мы с этим лесником идем в небольшую лондонскую кофейню, название которой Кэвилл попросил не упоминать в тексте — слишком сильно он дорожит возможностью наслаждаться хорошим кофе без толп фанатов и папарацци.

"Многие думают, что я и в жизни похож на Супермена, но постоянно быть таким я не могу и не хочу. Мне, конечно, нравится поступать правильно, но иногда совершать ошибки тоже бывает чертовски приятно", — признается Генри, и его можно понять. Из всех супергероев Супермен, пожалуй, — главный зануда. У него нет юмора Железного человека, мрачного обаяния Бэтмена и даже криминального прошлого Человека-муравья. Он просто хороший, и в этом проблема.

Из всего актерского арсенала в этой роли идут в ход только волевой подбородок да нахмуренные брови. Возможно, в этом причина так называемого проклятья Супермена: карьера парней, сыгравших этого персонажа в прошлых фильмах, неизменно катилась под откос. Так могло случиться и с Кэвиллом, но после вышедшего в конце этого лета фильма "Агенты А.Н.К.Л." мы за него спокойны.

В этом ретро-боевике от Гая Ричи наш Генри сыграл американского агента Наполеона Соло, а "Одинокий рейнджер" Арми Хаммер (№50 в списке сильнейших мужчин Голливуда по версии Men's Health) — его советского визави Илью Курякина (!). Эта парочка непрерывно подкалывает друг друга на радость зрителю и ловко управляется с неутомимыми нацистами, собирающими на очередной секретной базе очередную ядерную бомбу. "Я получал настоящее удовольствие от съемок, от того, что можно быть на экране смешным и гораздо более похожим на себя настоящего, чем это получалось в "Супермене", — признается Кэвилл.

Роль удалась настолько, что многие увидели в ней полнометражную пробу на Джеймса Бонда: харизма, отлично сидящий костюм, великолепная физическая форма... Но сам Кэвилл от таких сравнений отмахивается: "Соло совсем не похож на 007. Ведь он, в сущности, жулик, которого сдала властям брошенная им женщина. Он стал работать на ЦРУ, только когда его приперли к стенке. Но не надо думать, что я не хотел бы поработать в бондиане. Вопрос в том, захотят ли режиссер и сценарист видеть меня в этой роли и будет ли у меня для нее свободное время".

"МНЕ, КОНЕЧНО, НРАВИТСЯ ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО, НО ИНОГДА СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ ТОЖЕ БЫВАЕТ ЧЕРТОВСКИ ПРИЯТНО"

САМ КАК СТАЛЬ

Сегодня график у Генри и впрямь сумасшедший. Так, еще не закончив работу над "Агентами А.Н.К.Л.", он уже готовился к съемкам в блокбастере "Бэтмен против Супермена: На заре справедливости". Задачка была непростая: для "Агентов" следовало сбросить вес и поддерживать его на одном уровне (чтобы костюмчик агента сидел как влитой), но строить тренировки так, чтобы сразу по окончании съемок быстро нарастить максимум мышечной массы (чтобы костюм из спандекса просто распирало от мускулов). Финальная подготовка к "Бэтмену против Супермена" прошла в зале Gym Jones, известном своими суровыми порядками на весь Голливуд. "Это был ад", — так даже актеры из "300 спартанцев" вспоминают свои посещения Gym Jones. Но Кэвилл знал, на что идет: "Это было брутально, но очень эффективно: за три месяца я набрал вдвое больше мышечной массы, чем перед "Человеком из стали". Я достиг той точки, когда ты чувствуешь себя по-настоящему в форме, и если тебе предлагают выбор, упражнение попроще или посложнее, всегда выбираешь второе. Это был вызов самому себе: на что я вообще способен? Не буду врать: иногда меня тянуло блевать от нагрузок. И иногда я блевал, но зато я чувствовал, что каждая тренировка помогает мне еще ближе подойти к цели". Просто для смеха добавим, что готовил Генри к съемкам тренер со звучной фамилией Блевинс (и это не шутка!).

Мистер Блевинс объяснил нам: суровая качалка потребовалась "супергерою" не только для того, чтобы получить внушительные трицепсы, — таким образом "прокачивалась" прежде всего психика. Актер должен был ощутить себя полубогом, и в самом деле обладающим сверхспособностями. Что ж, я подтверждаю, все получилось: мы беседуем за кофе, и в каждом движении Кэвилла я вижу стальную уверенность в себе. Еще немного — и он начнет пускать из глаз прожигающие все лучи.

"Я ДОСТИГ ТОЙ ТОЧКИ, КОГДА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ В ФОРМЕ"

Увидеть этот эффект своими глазами ты сможешь уже 24 марта 2016 года, когда состоится премьера "Бэтмен против Супермена". Кстати, компанию Кэвиллу на экране составит впервые примеривший костюм летучей мыши Бен Аффлек — тоже изрядно подкачавшийся (в нашем списке сильнейших актеров Голливуда он — номер 34). Хочешь сам стать полубогом? Тренировка Блевинса-Кэвилла — на этих страницах, приступай.

А что же давние мечты о Бонде? "Так называемая Вселенная комиксов компании DC продолжает расти. И хотя отдельных фильмов о Супермене пока не запланировано, мой герой появится в первой (2017) и второй (2019) частях "Лиги справедливости" (это серия фильмов от DC Comics, аналогичная серии "Мстители" от Marvell — *MH*). Каждый такой фильм — это почти год работы. А еще возможно, что у Гая Ричи возникнут планы съемок продолжения "Агентов А.Н.К.Л.". В таком случае у меня просто не хватит времени для 007". ■

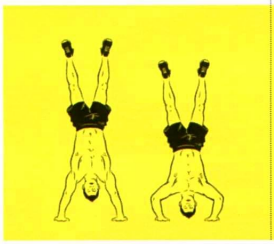
ПЕРЕДРЯГА

Кэвилл занимается гимнастикой, чтобы снизить риск травмы, повысить атлетизм и просто внести разнообразие в тренировки.

1. ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

3 подхода от отказа

На каждом повторе опускайся как можно ближе к полу. Далее, если твой тренажерный зал и твоя форма позволяют тебе, вставай руками на специальные опоры или даже брусья — это заметно усложнит упражнение.



2. УГОЛОК НА КОЛЬЦАХ

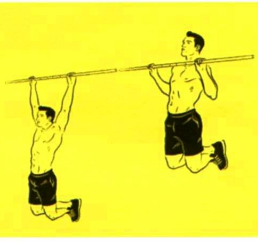
6 подходов по 20 секунд

Поднимись на прямые руки, удерживая руки на ширине плеч. Подними ноги до угла в 90°. Спина прямая на протяжении всего упражнения. Это сложнее, чем кажется.

3. ПОДТЯГИВАНИЯ

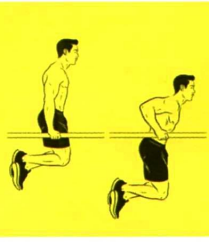
1 подход до отказа

Возьмись за перекладину (или кольца) хватом шире плеч и подтянись взрывным движением, но без рывков. Медленно опустись, не поднимая лопатки.



4. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

В конце тренировки сделай эти три завершающих подхода до полного отказа. На параллельных брусьях или кольцах согни руки и опустись вниз, пока твои плечи не окажутся ниже локтей. Вернись в исходное положение и повтори.



ОТНОШЕНИЯ

ДЛИТЕЛЬНАЯ КОМАНДИРОВКА, УЧЕБА В ДРУГОМ ГОРОДЕ, МАНЯЩАЯ ПЕРСПЕКТИВА СОВЕРШИТЬ КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАЯКЕ — ДА МАЛО ЛИ ЕЩЕ В ЖИЗНИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, КОТОРЫЕ РАСКИДАЮТ ВАС С ДЕВУШКОЙ ПО РАЗНЫМ КОНЦАМ СТРАНЫ. СПАСТИ ВАШ СОЮЗ С ПОМОЩЬЮ ЭКСПЕРТОВ И ЛИЧНОГО ОПЫТА ВЫЗВАЛАСЬ СЕКС-КОЛУМНИСТ МН АРИНА ВИНТОВКИНА.

ДИСТАНЦИЯ ОГРОМНОГО РАЗМЕРА

Довелось мне недавно внедриться в одну пятничную женскую компанию. Слово за слово, мохито за мохито — и вдруг выяснилось, что только одна из пятерых присутствующих дам не имела постоянного бойфренда. Остальные четверо, хоть и просиживали стринги в баре, официально были "заняты". Только вот их мужчины разбежались по миру: кто за вторым дипломом, кто открывать новый офис в Токио, кто на историческую родину (временно) по семейным нуждам. Короче, Вселенная буквально нашептывала мне, что надо срочно взяться за тему отношений на расстоянии. ■ Советы, которые мы на пару с психологом приводим в этой статье, адресованы уже сформировавшимся парам (!), которые волею судеб вынуждены временно поддерживать отношения на расстоянии. И хочу отдельно подчеркнуть: это вовсе не то же самое, что "виртуальные романы" — когда люди изначально "идут на сближение" из разных городов или даже стран. Дистанционно сформировать полноценный союз после скоропостижного курортного романа, знакомства в соцсетях или в командировке — задача совершенно иного рода (кстати, более трудоемкая и с меньшей гарантией успеха). ■ Однако и обычные парочки не всегда выдерживают разлуку даже в пару месяцев. Каким образом преодолеть возможные трудности и сохранить отношения — читай ниже.

ЭКСПЕРТ

Юрий Кондратьев

РУКОВОДИТЕЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА PSY-SPACE. КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ, ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИТИК, ПРОВОКАТИВНЫЙ ТЕРАПЕВТ, ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ

СОВЕТ №1

Работай над речью

Основная проблема дистанционных отношений: ваше общение будет протекать преимущественно в вербальной плоскости. Проще говоря, вы в основном будете разговаривать по телефону, и даже если твой уровень косноязычия заметно меньше, чем у Виталия Кличко, это может стать проблемой. Потому что при коммуникации "фейс-ту-фейс" главную роль играют невербальные средства (жесты, поза, радиус округления глаз и прочие художественно-мимические приемы) — из них считывается 80% информации. А собственно на слова приходятся жалкие 20%. Именно поэтому люди воспринимают собеседника, лица которого не видят, как более холодного и отстраненного, чем он есть на самом деле. Ты общаешься с подругой ровным голосом или отвечаешь в WhatsApp'е вполне себе необидным "ок", а ей чудится, что ты замкнут и чем-то недоволен. Так что запомни: важно не только то, что ты говоришь, но и как ты это говоришь. С одной стороны, старайся быть чуточку эмоциональнее и велеречивее, чем обычно: регулируй тон и тембр голоса, чтобы он адекватно отражал твои эмоции; не мямли, тщательно подбирай слова и остерегайся односложных ответов. А с другой — учись считывать интонации герлфренд и обращать внимание на то, чем раньше вообще не заморачивался. Например, на продолжительность и густоту пауз, повисающих в разговоре.

В ситуации, когда никто никуда не уехал, случайный дисконнект в общении запросто нейтрализуется тактильным контактом: ты почти в любой момент можешь подойти к девушке, чмокнуть ее в шею, по-хозяйски положить пятерню на попку — и все, микродоза эндорфинов получена, тучи рассеялись, и горизонт снова чист. В разлуке вы будете лишены такой возможности. А значит, нужно постоянно быть начеку. Практика показывает: чем чаще у вас (либо у одного из вас) будет возникать ощущение, что разговор не клеится, тем неизбежнее улетучится уверенность, что вы пара, половинки одного целого и родственные души. И да, если вдруг тебе померещилось, что беседа закончилась на какой-то неудачной ноте, то, скорее всего, тебе не померещилось. Перезвони и вкрадчиво поинтересуйся, не ляпнул ли ты случайно какой фигни, и присовокупи к этому очередное "люблю-целую".

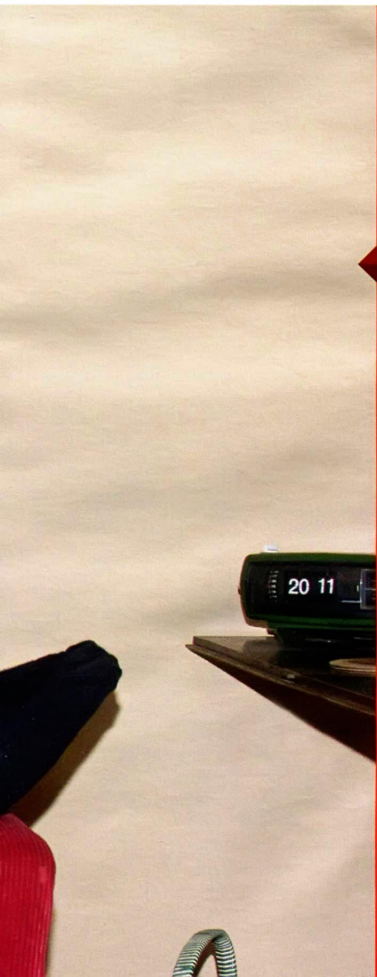
Ну а в целом: видеозвонки по скайпу, фейстайму, вайберу и т.д. — всяко лучше обычных звонков по телефону и переписки в мессенджерах (каким бы мастером использования смайликов ты ни был). Но все равно это не личная беседа, так что наши советы, как вести удаленный разговор по телефону, справедливы и в отношении скайпа.

Да, все это может быть и наверняка будет непросто. Утомительно. Местами — наигранно. Но пускай тебя греет мысль, что по итогу вашей временной разлуки ты прокачаешь свои ораторские скилы до уровня "бог" и научишься угадывать день менструального цикла подруги по тону, каким она говорит: "Привет".

СОВЕТ №2

Держи себя в руках

Мало быть стойким перед лицом соблазнов, не флиртовать от скуки с секретаршами на работе и не названивать бывшим. Важно держать под контролем и свою тягу уличить в неверности другого. "Если предположить, что есть люди, которым изначально "дано" поддерживать отношения на расстоянии, а есть те — кому нет, то сложнее всего приходится психологически неустойчивым персонажам, — делится наблюдениями наш эксперт, психолог Юрий Кондратьев. — Чем в большей степени человек склонен к невротизации, аффектам, депрессиям и т.д., тем труднее ему будет в разлуке и тем меньше шансов, что отношения выдержат". Так что, если ты — человек ревнивый и мнительный, датчик контроля за эмоциями придется выкрутить на полную. А возможно, и укрепить оборону легонькими седативными. Стоит только начать поддаваться параноидальным настроениям — и твоя собственная жизнь, а заодно жизнь подруги превратится в один сплошной филиал ада. Ведь при желании углядеть тень измены можно даже в случайном лайке.



ВОПРОС В ЗАЛ

ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ БОЛЬШЕ МЕСЯЦА:

35%
Обречены и неизбежно развалятся

65%
Выдержат и станут еще крепче

Источник: опрос посетителей "Секс-чата Арины Винтовкиной" (viber.com/vintovkina), 1480 респондентов (мужчины и женщины), сентябрь 2015

СОВЕТ №3

Не давай поводов для ревности

Кстати, о лайках. На время разлуки имеет смысл если не снизить свою активность в соцсетях и прочих инстаграмах, то хотя бы не постить в режиме дипломированного СММ-щика, получающего зарплату амфетаминами. Во-первых, потому, что у девушки может сложиться впечатление, что ты, вместо того чтобы тосковать и засыпать в обнимку с ее фото, носишься по барам, запиваешь лобстеров домперiньоном и отжигаешь в компании моделей Victoria's Secret (фотки с тегами #мирдолжензнатьчтоем и селфи в туалетах ночных клубов — тому неопровержимые улики). Ощущение, что ты живешь полной — пожалуй, даже более полной, чем была у вас, — жизнью, неизбежно вызовет ревность. Как бытовую ("А мне, значит, он втирал, что идеальный вечер для него — это "Игра престолов" под пиццу"), так и обыкновенную, женскую. Короче, не запостил — не оказался под подозрением. То же правило справедливо для лайков и комментариев к чужим статусам. Если у твоей девушки вдруг высвободится часок-другой свободного времени, она непременно потратит его на изучение твоей переписки с разведенными одноклассницами/крутобедрыми коллегами и прочими "потенциально опасными" субъектами женского пола. Так что знай: лучше проигнорировать фото приятельницы в ультраминималистичном бикини, которое буквально так и напрашивалось на лайк, чем потом три часа по межгороду объяснять своей девушке, что ты имел в виду тем порочным смайликом.

СОВЕТ №4

Создавай иллюзию присутствия

Как ни горько это признавать, но жизнь большинства пар предсказуема, как смена времен года или очередной сезон "Менталиста". И лишь временно разъехавшись, вы понимаете, сколь значимым было негласное правило трижды в неделю вместе ходить на пилатес, вечером в пятницу играть в "Дикси" с друзьями, а в первую неделю месяца ездить к родителям или в "Мегу".

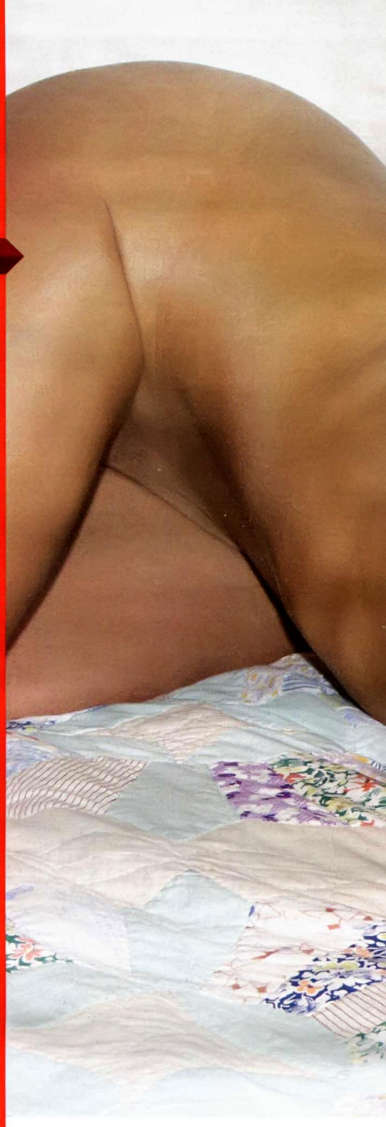
"Ритуалы в паре рождают чувство безопасности и играют роль "цемента", скрепляющего отношения. Но есть и обратная сторона медали. Чем больше у людей завязок именно на общие очные (!) ритуалы, тем выше риск того, что расстояние погубит их отношения, — комментирует Юрий Кондратьев. — В разлуке у вас просто не будет возможности поддерживать привычный для вашей пары образ жизни, в свете чего может возникнуть ощущение, что отношения рассыпаются".

Нет возможности поддерживать очные ритуалы? Временно обзаведитесь новыми, "виртуальными". Допустим, обычаем после похода в спортзал обмениваться селфи из раздевалок. Или в день выхода новой серии "Настоящего детектива" синхронно включать телик и скайп и комментировать все происходящее так, словно вы сидите на диване попа к попе. Привычные, из раза в раз повторяющиеся действия успокаивают не только грудных младенцев: ты в условленное время позвонил, она ответила, герой Колина Фаррелла не погиб от резиновой пули — значит, жизнь течет своим чередом, и ничто не предвещает катастрофы.

ДЕЛО ДРЯНЬ

ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ОБРЕЧЕНЫ, ЕСЛИ:

1. нет ясности, сколько продлится ваша разлука, поскольку уехавший оставил за собой право продлить командировку/получить еще один диплом/повторно обогнуть экватор.
2. вы регулярно забываете перезванивать друг другу, хоть и обещали.
3. мысль о том, что на время разлуки неплохо было оставить друг за другом право встречаться и спать с кем-то другим, начинает казаться не такой уж и бредовой.
4. один из вас страдает от разлуки так горько и безысходно, что безостановочно рыдает в трубку и теряет способность есть, спать, ходить на работу, принимать душ.
5. идея встретиться, пускай ненадолго, кажется пустой тратой времени, сил и денег. Уж лучше сходить в спортзал и хорошенько выспаться.



СОВЕТ №5

Используй преимущества сложившейся ситуации

Психолог Кондратьев не согласился с народным поверьем, что разлука — это всегда тест на качество отношений: мол, настоящая любовь выживет, а ненастоящая неизбежно издохнет. Зато выдвинул свой собственный тезис: "Иногда при

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / FAST NEWS

прохождении того или иного семейного кризиса очень даже полезно взять паузу. Которая при этом и не позиционируется как “нам нужно отдохнуть друг от друга”, а выглядит как ситуация, продиктованная внешними обстоятельствами. В разлуке вы получите облегченный вариант отношений, где меньше ответственности, меньше обязательств, больше простора для фантазии и дорисовывания образа партнера. Например, для давно женатых людей, у которых дети, ипотека, накопленное раздражение и усталость, пара месяцев вдали друг от друга могут стать своего рода отпуском. Пожив порознь и отдохнув от взаимных упреков, они в итоге способны прийти к тем же прекрасным отношениям, что были в самом начале”.

На дорисовывании образа хочу остановиться чуть подробнее. Вынужденная разлука — отличный повод пробудить ото сна своего внутреннего романтика. Некоторые в условиях дефицита общения с любимой девушкой принимаются писать стихи или сонеты во славу ее безупречных коленей. Ну или такие пронзительно лирические посты в соцсети, что тысячи женщин жмут на “репост” и рыдают от умиления: мол, вот это я понимаю, настоящая любовь! Другие, находясь за тридевять земель, умудряются организовать доставку цветов (что, к слову, не так уж и сложно, если уметь пользоваться яндексом). Третьи организуют встречи урывками — на вокзалах, в аэропортах, в безымянных гостиницах транзитных зон. Покупают на последние деньги билет на самолет и мчатся черт знает куда, чтобы провести вместе уик-энд. Нелепо? Смешно? Безрассудно? Безумно? Волшебно! В сложившейся ситуации твои вопиюще романтичные, энерго- и финансово затратные порывы — то самое топливо, на котором аэробус вашей любви протянет пару дополнительных парсеков, точнее, месяцев. ■

КОНЕЦ ЕДЫ?

РЕПОРТАЖ ИЗ БУДУЩЕГО

ИВАН ГЛУШКОВ ПРОТЕСТИРОВАЛ НА СЕБЕ НАШУМЕВШИЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ ЕДЫ SOYLENT И УВЕРЯЕТ, ЧТО ПОКА ЛЮДИ НЕ ГОТОВЫ К ТАКОЙ ПИЩЕ. ТОЧНЕЕ, НАОБОРОТ, — НЕ ГОТОВА САМА "ПИЩА".

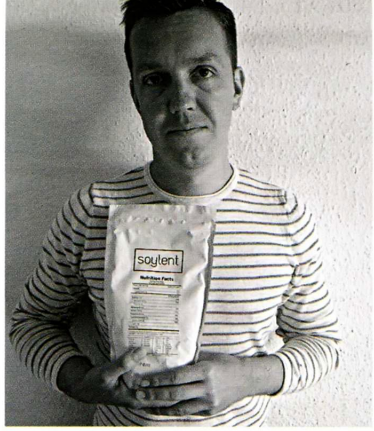
13.02.2013

Житель Сан-Франциско Роб Райнхарт опубликовал в своем блоге пост: "Я не съел ни одного куска пищи за прошедшие 30 дней, и это изменило мою жизнь". Как результат того поста: два с лишним года спустя я стою на своей кухне, передо мной — пять пакетиков с бежевым порошком, мое пропитание на ближайшие пять дней.

Этот рассказ следовало бы начать с того, что Роб Райнхарт — программист с инженерным образованием. Нормальная человеческая еда его бесила — в частности, своей неэффективностью. Зачем мы тратим столько сил, денег и, главное, времени, на то, чтобы добыть себе пищу, приготовить ее, прожевать и переварить (этот вопрос задал себе Райнхарт, нам-то все и так понятно)? Почему бы не вносить в организм все питательные вещества напрямую, исключив утомительные готовку и жевание?

В общем, наш герой собрал команду диетологов и сконструировал Soylent, питательный коктейль на основе сыворотки, овсяных хлопьев, жира и россыпи поливитаминов. Протестировав эту квазиеду, Райнхарт привлек инвестиции и запустил Soylent в производство. Ну а дальше ты знаешь: я стою на своей кухне, передо мной — пять пакетиков с бежевым порошком. Эта дьявольская смесь изменила жизнь Райнхарта (как минимум он разбогател). А я по профессии — фуд-обозреватель и ресторанный критик, и если все начнут питаться разработками Райнхарта, моя жизнь тоже изменится. Придется искать новую работу. Что ж, попробуем, каков на вкус этот "убийца еды".

ФОТО: JOBE LAWRENSON



ДЕНЬ 1

Роба Райнхарта возмущало, что на обычную пищу уходит слишком много денег. Химия дешевле хорошего стейка, это факт. На родине "Сойлента" дневной запас этого продукта (2000 ккал между прочим) обходится потребителю менее чем в $8. Но в России такой же белый пластиковый пакет с 460 граммами кремового порошка стоит уже 1000 рублей. За эти деньги даже с нынешними ценами можно вполне прилично столоваться настоящей едой, так что одно из обещанных преимуществ "Сойлента" вычеркиваем.

Я тяжело вздыхаю. Честно сказать, я начал эксперимент с того, что как следует выпил накануне. Не то чтобы я решил как следует отметить свое прощание с привольной жизнью, полной котлет, ризотто и утиных грудок с апельсиновым джемом. Просто так получилось. К тому же на одном из форумов, посвященных "Сойленту", я прочитал, что это лучшее средство от похмелья. Проснулся сильно помятый: вот и повод проверить, спасет ли меня чудо-порошок.

В мгновение ока готовлю себе завтрак. Раньше даже самые скоростные перекусы на бегу занимали у меня минут семь: вскипятить чайник, намазать чем попало пару бутербродов, проглотить их и скинуть в раковину нож и чашку. С "Сойлентом" время сократилось до 40 секунд. Я открыл пакет, насыпал полстакана кремовой муки, залил ее половиной стакана воды, перемешал ложкой и выпил залпом. Ура!

Нет, не ура. Еда будущего оказалась ужасной. Бурая жижа с виду напоминает то, что хлебали инопланетяне в баре в четвертой части "Звездных войн". По запаху — печенье, а по вкусу — размоченные крошки, накопившиеся в хлебнице за год и смешанные с мелом и солью. Я даже не могу сказать, что это невкусно. Нет, это как-то отчетливо БЕЗвкусно. К тому же порошок довольно тяжело размешивается в воде. Чтобы избежать комочков (от которых еще противнее глотать пресловутую жижу), в последующие приемы я взбивал "Сойлент" в блендере. Это облегчает само поглощение продукта, но замедляет процесс его приготовления и добавляет проблем с мытьем посуды: смесь умудряется прямо-таки въедаться в стенки блендера.

Про похмелье: увы, и тут ничего сенсационного. Состояние кардинально не улучшилось, просто постепенно я пришел в себя. Конечно, если человеку трудно даже пошевелить своей чугунной головой, ему куда проще размешать такой порошок, чем приготовить запеченную острую фасоль в беконе или куриный бульон со взбитыми с винным уксусом яичными желтками — и прочие безумия, которыми рекомендуют спасаться наутро. А "Сойлент" — какие-никакие, но все же витамины и минералы. С ними явно будет полегче.

Впрочем, один неоспоримый плюс "Сойлента" очевиден. Ты наконец начинаешь питаться так, как советуют диетологи: шесть, а то и все восемь раз в день. В каждом пакете четыре порции — очевидно, завтрак, обед, полдник и ужин. Но разом размешать с водой и съесть четверть пакета (а это примерно два граненых стакана, наполненных до краев густой жижей) решительно невозможно.

Короче, первый день прошел довольно легко. Помогал, видимо, довольно напряженный график работы. Я все время куда-то бегал, с кем-то встречался и отвлекался таким образом от стаканов и пакетов.

ДЕНЬ 2

Смесь действительно насыщает — довольно быстро и надолго. Но сытость эта какая-то пустая и неполноценная. Не хватает самого процесса еды: красоты на тарелке, запахов, движений ножа и вилки, жевания, текстуры еды. В конце концов, эндорфинов, которые вырабатывает организм, когда в рот ему попадает что-нибудь вкусненькое. Возможно, тех, кто относится к еде исключительно утилитарно (как к топливу), смущать ничего не будет, но для меня еда — это большое удовольствие. И без него мне плохо.

Второй день вообще дался тяжелее. Чтобы справиться с накатывавшим голодом, я смешал в стакане двойную дозу порошка с одной дозой воды — выпить это залпом и забыть про чертов "Сойлент". Выпил. Первым делом замутило от концентрированного вкуса соленого печенья с мелом. Тошнота, впрочем, быстро прошла, уступив место какому-то сытому отупению — все-таки я за несколько секунд проглотил (если на глазок) около 900–1000 ккал. Через пару часов отупение прошло, осталась просто какая-то апатия и общее чувство несправедливой и неполноценной жизни (где мои эндорфины?). Ближе к вечеру я силой вогнал в себя еще один стакан месива, прогулялся и отправился спать.

ДЕНЬ 3

Не только я столкнулся с проблемой вкуса "Сойлента". На сайте производителя (soylent.com) организован целый форум, где пользователи обсуждают, что бы такое подмешать в чудо-порошок, чтобы не тошнило. Самые популярные добавки здесь — кондитерские ароматизаторы и арахисовое масло. Есть оригиналы, которые добавляют к "Сойленту" бульонные кубики, пиво, крепко заваренный чай и молотый кофе. Кофе всем нравится, а вот пиво и бульон, разбавленные бурой жижей, особым успехом не пользуются.

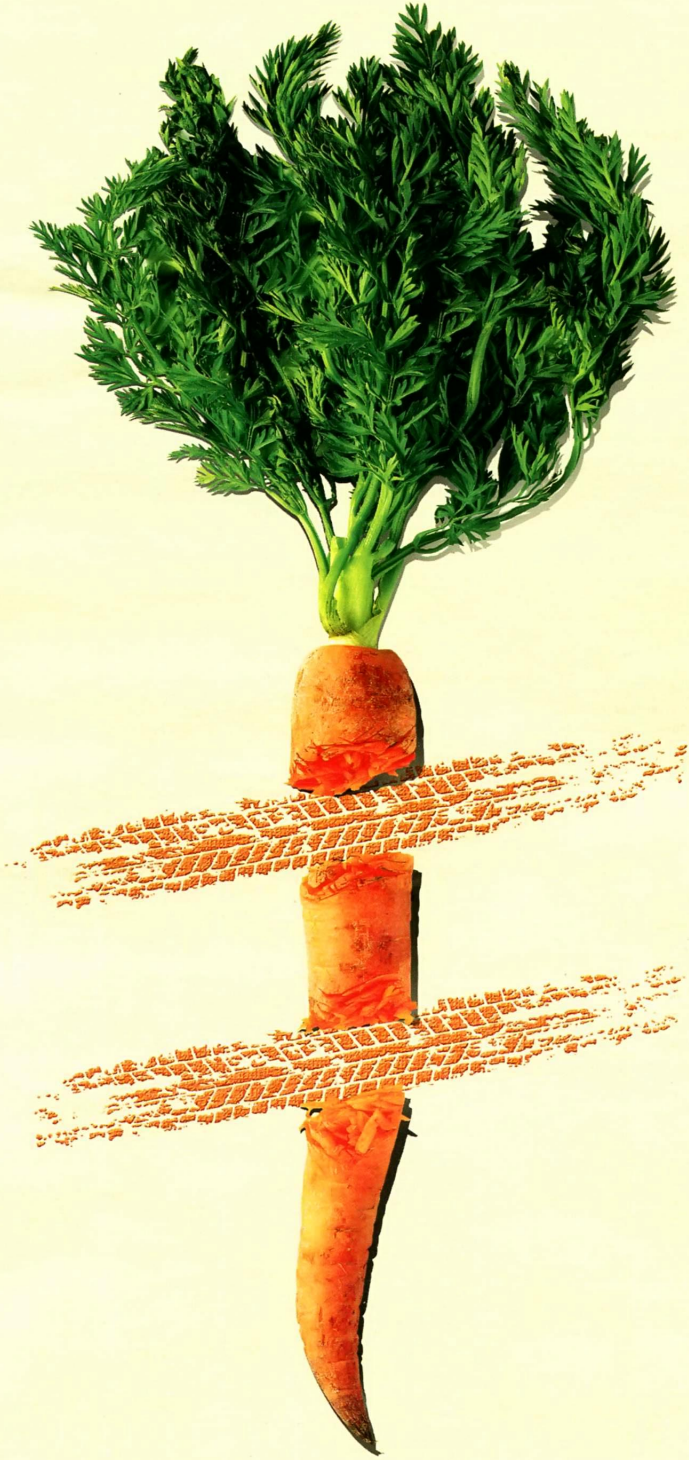
Поскольку из всего многообразия нормальной еды "Сойлент" больше всего напоминает молочный коктейль, я решил улучшать его соответствующе: взбил в блендере с бананом и добавил горсть замороженной ежевики. Это сработало. Ненавистный печенный запах ушел куда-то на задний план, жижа стала гуще и как-то сытнее, насыщеннее.

Воспряв духом, обед я приготовил себе просто райский: смешал "Сойлент", банан, пару нектаринов, чайную ложку миндальной пасты, чайную ложку меда и воду с молоком (в пропорции 50х50). Получился прекрасный, сочный, а за счет частичек орехов даже отчасти жевательный напиток. Вот только запах и вкус печенья, пусть и присутствующий лишь на заднем плане, отравил удовольствие.

ЧТО ЗА СЛОВО?

Роб Райнхарт позаимствовал бренд "Сойлент" из фантастического романа Гарри Гаррисона "Подвиньтесь! Подвиньтесь!" (1966) про мрачную жизнь перенаселенного Нью-Йорка будущего. Роман начинается со сцены погрома в магазинчике, торгующем "Сойлентом" — заменителем мяса из сои и чечевицы. Таким немного неуклюжим образом Райнхарт намекает, что он изобрел еду будущего, которая спасет людей от голода и разных связанных с ним проблем.

Впрочем, гораздо больше известен "Зеленый Сойлент" — фильм, снятый в 1973 году по мотивам романа Гаррисона. Тут еду будущего делают уже из человечины, что добавляет проекту Райнхарта ненужного драматизма.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ?

Продукт Роба Райнхарта постоянно совершенствуется, так что Men's Health тестировал уже пятую его версию, Soylent 1.4: это овсяная мука, растительный (рисовый) протеин, камедь и 23 микронутриента (витамины и минералы), необходимых нам для выживания.

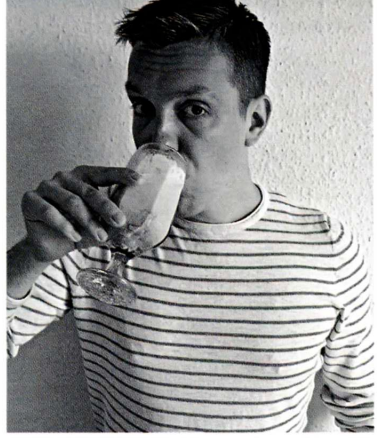
В одном пакете "Сойлента" (а это 2000 ккал, полный дневной рацион): 92 г жиров, 80 г белков, 228 г углеводов. Производитель, впрочем, сообщает, что у каждого потребителя индивидуальная норма питания. Если ты спортсмен, шахтер и тем более — беременная женщина, сначала посоветуйся с врачом, сколько этого порошка тебе нужно съесть. И нужно ли вообще: если страдаешь желудочно-кишечными заболеваниями — тоже посоветуйся с врачом.

Состав "Сойлента" корректируется от версии к версии. Например, производители уже отказались от рыбьего жира в пользу сухих растительных жиров (чтобы сделать продукт пригодным для веганов). А ведь к первым версиям "Сойлента" прилагалась бутылочка с жиром. В недавно запущенный Soylent 1.5 (до России пока не добрался) добавили картофельный крахмал и заменили льняное масло рапсовым. Есть еще готовый напиток Soylent 2.0, но его пока тоже не продают в России.

За ужином продолжил эксперименты, покрошив в “Сойлент” твердого соленого сыра. Получилось не очень: как будто решил напечь сырных крекеров, приготовил тесто — да так и выхлебал его, не запариваясь с печкой. Стало понятно, что порошок сочетается только со сладкими вкусами, что, конечно, удручает.

Еще одно расстройство: я уже три дня не общался с людьми. Ведь при каких обстоятельствах мы обычно болтаем с друзьями? Правильно, за обедом на службе или вечером в ресторане, баре. А мне там делать нечего. В общем, все же договорился повстречаться с приятелем нынче вечером, но нарочно на максимальном расстоянии от всех возможных баров, кафе, ресторанов и ларьков с шаурмой. Друг поступил неспортивно. Пожав руку, достал из кармана пакетик соленого арахиса: “Перекуси, я никому не скажу”. Я терпеть не могу арахис, но сейчас сама возможность пожевать хоть что-то настоящее привела меня в щенячий восторг — я в секунду умял полпакета.

“Сойлент” содержит все необходимые для организма вещества, так что человек может выжить, питаясь им”, — говорит Гери Фрост, профессор диетологии в лондонском Имперриал-колледже. “Выжить” — ключевое слово. Пару месяцев тому назад я поставил над собой другой эксперимент, взявшись пять дней подряд питаться только водой, соками и смузи. И это было в сто раз проще. Да, было очень голодно, но у соков был вкус — и разный вкус!



и отправился в близлежащую китайскую забегаловку, где разом потребовал супа с лапшой, пельменей в бульоне, овощей на воке, маринованных свиных ребер, пива и чая. По дороге проходил мимо фирменного магазина фабрики “Большевик”, завешанного рекламой новых сортов печенья “Юбилейное”, и невольно поморщился.

Я готов вернуться к “Сойленту” в каких-то чрезвычайных ситуациях, ведь это действительно полноценный рацион, который готовится за считаные минуты. Если добавить в него молока и пару фруктов, получится неплохой питательный коктейль, которым можно поддержать силы перед тренировкой, в долгом походе или просто когда совсем нет времени на еду. Возможно, он стал бы неплохим заменителем для тех, кто не способен принимать твердую пищу. Впрочем, врачи, прибегающие к таким мерам, всегда стараются максимально сократить срок до перехода на нормальную еду. Да и что будет с человеком, если он в самом деле перейдет лишь на “Сойлент”?

“Мы не знаем о последствиях долговременного питания жидкой едой, — пожимает плечами Гери Фрост. — Желудок передает в мозг разные сигналы в зависимости от типа еды, который он получает. Эти сигналы регулируют твой аппетит и метаболизм. Что будет с организмом, если он будет получать одно и то же, да еще в жидком виде? Никто не знает. Никто не проводил масштабных исследований на этот счет”.

Возможно, самое масштабное исследование как раз сейчас проводит сам “отец жижи” Роб Райнхарт. Он все так же проводит будни на “Сойленте”, переходя на нормальную еду лишь по выходным — чтобы, как он говорит, побаловать себя вкусом и иметь возможность пообщаться за столом с друзьями и коллегами. Цель у создателя квазиеды вполне масштабная и гуманистическая: наладить поставки своей продукции по всей Земле и тем самым навсегда победить голод на планете. “Я вырос в бедных кварталах Бруклина и видел, как плохо обстоят дела с едой у многих тамошних жителей. И я много думал над тем, как обеспечить всех этих людей пищей”, — говорит Райнхарт. Работа над “Сойлентом” продолжается, возможно, в будущем Райнхарту и его людям удастся решить проблему вкуса этой “еды” — и тогда сцены из фантастических фильмов, в которых человечество живет на питательной биомассе, окажутся реальностью. Если, конечно, к тому времени у Роба от невостребованности не выпадут зубы и не съежится желудок. ■

ДЕНЬ Ч

Весь четвертый день я отчаянно манипулировал ингредиентами: готовил “Сойлент” на молоке, с бананами и без, подмешивал ореховое варенье, порубленную на кусочки грушу и винограш. Все это прекрасно, но за два дня понимаешь, что выйти за рамки базового вкуса все равно не получится. Все добавки остаются добавками; сравнивать банановый “Сойлент” на завтрак с ореховым “Сойлентом” в обед — совсем не то, что сличать омлет с борщом. Вечером четвертого дня, нюхнув в очередной раз печенья из пакета, я понял, что больше не могу —

КРУГОМ ВОДА

Что будет с организмом, если питаться только жидкой едой, рассуждает гастроэнтеролог клиники “МедикСити” Светлана Грук: “Органы желудочно-кишечного тракта приспособлены к перевариванию преимущественно твердой пищи. В противном случае все участники цепочки переваривания пищи лишены полноценной нагрузки. Могу предположить, что долгое употребление жидких заменителей еды приведет к атрофии жевательных мышц, разрежению костной ткани зубов, развитию кариеса, формированию неправильного прикуса, пародонтозу, уменьшению выделения слюны. Время переваривания еды в желудке тоже значительно сокращается, что в скором времени вызовет гипотонию (нарушение перистальтики). К тому же для полноценного пищеварения человеку требуется клетчатка из сырой растительной пищи. Так что употребление коктейлей типа “Сойлента” возможно лишь в ограниченные периоды времени, например по медицинским показаниям”.

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, СПУСК!

25,6 КИЛОМЕТРОВ ГОРНОЛЫЖНЫХ СПУСКОВ С СУММАРНЫМ ПЕРЕПАДОМ ВЫСОТ В 6400 МЕТРОВ — ТАКОВА ТРАССА САМОЙ ДЛИННОЙ В МИРЕ ГОРНОЛЫЖНОЙ ГОНКИ SCHLAG DAS ASS. КОРРЕСПОНДЕНТ MH РОМАН ЧУДНЫЙ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В РЕКОРДНОМ ЗАЕЗДЕ И ПЕРЕДАЕТ С ФИНИША СВОЙ РАССКАЗ.

РОМАН ЧУДНЫЙ

Инструктор по горным лыжам в спорткомплексе "Кант" (Москва) и тренер по кроссфиту спортивно-оздоровительного клуба Klokov & Bazateam, имеет первый взрослый разряд по горным лыжам. Призер чемпионатов и кубков Москвы по горным лыжам, призер международных чемпионатов и первенств России по кроссфиту.

Н

НА СТАРТЕ

На часах 8:30 утра. Я стою на той же площадке на вершине горы, что и вчера, когда знакомился с местными спусками. Погода та же, место то же, но атмосфера за сутки изменилась. Вместо альпийской тиши и покоя — толпы и предстартовая нервозность.

Сегодня на гонку выйдет 470 участников из 12 стран. И я буквально чувствую, как натянуты нервы моих соперников. Вот парочка австрийцев в десятый раз проверяет инвентарь, вот какой-то француз возбужденно доказывает что-то своему тренеру, а вон немец с красным лицом жадно глотает пиво (соревнования любительские, и дышать в трубочку тут никто не заставляет). Любой, кто хоть раз выходил на старт соревнований, знает это состояние возбуждения, когда тебя буквально заливает адреналином.

Шум толпы заглушает монотонный отсчет на немецком языке. У каждого из нас на ноге — датчик для фиксации времени. Группы по 20 лыжников стартуют через каждые две минуты; у меня на груди номер 64, и это значит, я начну гонку в четвертой группе. Не так уж плохо: трассу еще не успеют сильно разбить. Впрочем, до трассы еще предстоит добежать.

Между точкой старта и началом первого спуска — отрезок примерно в 150 метров, который нужно преодолеть "коньком", причем в гору. Еще вчера я запланировал не слишком усердствовать на этом участке, поберечь силы для остальной дистанции. Но чем ближе старт, тем крепче мое желание с первых же метров рвануть вперед, чтобы достать тех, кто уже вступил в гонку.

Эти же чувства, похоже, захватили и остальных — каждый пытается занять место на старте получше, не стесняясь толкаться с соседями. Вот какой-то парень в ярко-красном комбинезоне, бесцеремонно наступив мне на лыжу, занимает место впереди. Я смотрю на него, смотрю на оставшуюся на лыже царапину и решаю не откладывать месть в долгий ящик. В сле-

дующую секунду моя палка оказывается на его креплении, и когда раздается сигнал на старт, я отстегиваю лыжу хама и резво набираю скорость, пока он соображает, что произошло. В моих коротких слаломных лыжах бежать вверх по склону гораздо проще, чем в лыжах для супергиганта или скоростного спуска, а ведь у большинства участников именно такое снаряжение.

У меня тоже есть профессиональные (или, как их еще называют, "цеховые") лыжи для "гиганта", но я их оставил в Москве — понадеялся найти подходящее оборудование в прокате на месте. И прогадал. Столь специфический инвентарь у простых отдыхающих популярностью не пользуется, "цеховых" лыж в прокатах мало, и все, что были, разобрали до меня более резвые участники Schlag das Ass. Так что доставшиеся мне в результате Rossignol Hero Elite ST хороши всем, кроме одного: их специализация — слалом с поворотами радиусом в 13 метров. А большая часть трассы Schlag das Ass — это супергигант с 50-метровыми дугами поворотов. Конечно, я не пытаюсь, образно говоря, играть в большой теннис ракеткой для пинг-понга, но и шансов на победу мне такой инвентарь явно не прибавляет.

РВУСЬ В БОЙ

Сейчас я несусь вниз по первому участку гонки — спуску длиной 1400 метров в Гарнитцер-Альм. Ехать как хочется не позволяют расставленные по трассе ворота, их нужно объезжать, иначе — дисквалификация. Еду достаточно чисто, и увязавшиеся за мной с самого старта двое парней никак не могут сократить отставание. Ощущение погони заставляет максимально собранно закладывать поворот за поворотом, и все же к подъемнику мы приезжаем вместе.

Так как маршрут гонки проходит последовательно по нескольким трассам курорта, кроме шести спусков на пути у нас — пять подъемников. И от того, насколько быстро ты сядешь и слезешь с них, также зависит итоговое время. Борьба за каждое кресло идет посильнее, чем в политике, но стоит лыжникам рассесться, как все расслабляются и начинают мило болтать.

В беседах выясняется, что большинство моих соперников принимают участие в Schlag das Ass уже не первый год, причем многие соревнуются командами (для них идет отдельный зачет). Впечатления от заезда у всех одинаковые — это кайф. Но как только на горизонте появляется верхняя станция подъемника, дружеская болтовня затихает. Мы заранее откидываем защитный поручень и сидим практически на самых краях сидений, чтобы спрыгнуть на снег при первой же возможности.

И вот я вновь на лыжах, но меня останавливает какой-то пузатый тип и на ломаном английском объясняет, что в этом месте — промежуточный старт, нужно дождаться, пока организатор даст тебе отмашку. Он уезжает, а я остаюсь ждать сигнала, пока через несколько секунд не понимаю: меня разыграли. С удвоенной силой пускаюсь в погоню. Уже на середине спуска я обхожу "шутника" и мчусь вперед.

Потерянное время решаю компенсировать на следующих подъемниках. Я больше не трачу секунды на вежливое прохождение турникетов — просто проезжаю под ними, откидываясь на спину и почти ложась на свои лыжи, после чего в ряду сидений занимаю место с самого края, чтобы стартовать по максимально удобной траектории.

ФОТО: LEOPOLD SALCHER, ALFRED SANTNER, ANDREAS SCHULLER, HELMUT HARRINGER / NASSFELD.AT

SCHLAG DAS ASS

Эта любительская гонка на курорте Нассфельд занесена в Книгу рекордов Гиннесса как самый длинный горнолыжный заезд на земле. Проходит с 2009 года по инициативе Армина Ассингера, бывшего члена сборной Австрии и 4-кратного победителя этапов Кубка мира. Все спуски в Schlag das Ass — это красные и синие трассы, так что поучаствовать может любой. Первые десять финишировавших участников получают памятные кубки. А главный приз, автомобиль BMW X1, достается тому, чье время с точностью до десятой доли секунды совпадет со средним временем финишировавших в заезде. Оправдывая название гонки (Schlag das Ass — нем. "Побей Аса"), сам Ассингер обычно стартует первым, предлагая остальным улучшить его время. Но в 2015 году ас оказался травмирован — пришел на гонку без лыж, зато с костылями. Впрочем, народ все равно был рад его видеть. Армин — национальная звезда и даже ведет австрийскую версию шоу "Кто хочет стать миллионером?".

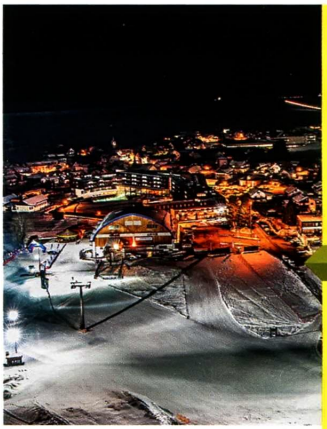
СИЛЫ КОНЧАЮТСЯ

С За широким 1600-метровым спуском Кронен-Абфарт (расстановка ворот здесь заставляет бесконечно метаться от одного края трассы до другого), начинается самый интересный участок — трасса FIS. Гигантский слалом переходит в супергигант, и я в полной мере ощущаю все недостатки своих лыж. Участники соревнований растянулись по маршруту так, что временами мне кажется, будто я еду вообще один. Я по-настоящему получаю удовольствие от скорости, стараясь максимально технично проходить поворот за поворотом. Но в тот момент, когда мне кажется, что я уже лечу, будто птица, меня обходит дядька на "суперных" лыжах — как стоячего. "Зацепиться за него, что ли?" — мелькает у меня в голове.

До гонки у нас было два дня на подготовку, и наш инструктор (к слову, в прошлом году финишировавший в "Побей Аса" в первой десятке), полюбовавшись на мои лыжи, пообещал: меньше чем за 80 минут я гонку не пройду. Лучшие проезжают этот путь за 45–46 минут, так что прогноз ветерана меня совсем не обрадовал. Я даже решил надеть на соревнования максимально облегающую одежду — может, это позволит сократить время хотя бы до 79 минут?

Вообще-то, в горных лыжах я далеко не новичок. Моя мама — член сборной СССР и участница чемпионатов мира — привела меня в этот спорт в два года. Но гонка "Побей Аса" не похожа ни на одну классическую горнолыжную дисциплину: обычно ты все время едешь вниз, а тут встречаются и подъемы. Один такой участок поджидает нас ровно посреди дистанции. И снова я стараюсь максимально использовать на нем преимущество коротких лыж, убежать от конкурентов.

За это ускорение я дорого заплатил. Уже на следующем спуске с поэтическим названием "Шайбельбоденабфарт" ноги начинают "гореть", а ведь впереди еще больше трети пути. Может, удастся отдохнуть на подъемнике? Увы, следующий подъемник — бугельный, и я еду вверх стоя, так что мышцы продолжают закисляться. А ведь впереди самый длинный спуск во всей гонке!



КУРОРТ НАССФЕЛЬД

Расположен в регионе Каринтия (Австрия).

- **Общая протяженность трасс:** 110 километров (11 километров — трассы повышенной сложности, 69 километров — средней сложности, 30 километров — легкие трассы).
- **Достопримечательности:** самый длинный в Австрии склон с искусственным освещением (2,2 км), самый длинный в Австрии гондольный подъемник — Millennium Express (6 км в длину с перепадом высот 1390 м).

СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ

Последний кусок трассы длиной более семи километров начинается со скоростного участка, а потом постепенно переходит в широченный, спокойный склон. Тут бы лететь на всех парах, но не в этот раз. Расстановка ворот заставляет почти постоянно двигаться поперек спуска, причем тут — солнечная сторона горы, так что под ногами вместо уложенного снега оказывается тяжелая и вязкая каша.

Каждый метр дистанции дается мне все тяжелее; вскоре я уже почти перестаю чувствовать ноги. Пытаюсь импровизировать с позами, перебирая все те дикие варианты, которые видел у начинающих лыжников. Когда и это не помогает, использую последний козырь: попеременно поднимаю лыжи, двигаясь то на одной, то на другой и давая тем самым ногам хотя бы минимальные передышки. Так и еду вперед на силе воли, но за восемь поворотов до финиша подходит к концу и этот ресурс. Я останавливаюсь.

Должно быть, я выгляжу жалко: согнулся в три погибели, одной рукой держусь за спину, второй разминаю ногу, которую вот-вот сведет судорогой. Несколько секунд отдыха, затем из последних сил сгибаю тело в стойку и отправляю себя в последний рывок.

Сразу за финишной линией падаю на снег и несколько минут, судорожно хватая ртом воздух, смотрю в небо. Над долиной летят облака, мерно плывут к вершинам кресла подъемников, ну а по мне растекается приятная усталость. Стряхнув с себя оцепенение, переворачиваюсь на живот и обнаруживаю, что вокруг в таких же позах лежат другие лыжники; снежное поле за финишем пополняют все новые и новые тела спортсменов, будто эта линия простреливается врагом из пулемета.

На табло вижу свое время: 52 минуты. Это всего на 6 минут больше, чем у победителя, представителя Австрии Йозефа Дурника. Мне торжественно вручают бутылку местной настойки — такая награда полагается победителям в национальных зачетах. Оказывается, я даже на коротких лыжах обогнал всех шестерых соотечественников, явившихся на старт Schlag das Ass! В общем зачете результат не столь впечатляющий (154 место), но и все же — где тот инструктор, который прочил мне позорные час двадцать? Надеюсь, в следующем году увидеть его: я приеду с другими лыжами, и тогда посмотрим, кому достанется кубок! ■

ВЕЧНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как принять участие?

Гонка, о которой идет речь в статье, состоялась 28 февраля 2015 года. Гонка, в которой сможешь поучаствовать ты, состоится 27 февраля 2016 года. От тебя требуется не так уж и много: начиная с 20 октября зарегистрироваться на сайте schlagdasass.at и заплатить 39 евро, а потом уже на месте в обмен на еще 25 евро депозита получить браслет с датчиком на ногу и номер участника на грудь.

2. Как готовиться?

Слово Роману Чудному: "Так как я знал, что гонка будет длинной, а горные лыжи — это колоссальная нагрузка на ноги, я много работал именно над нижними конечностями. Делал обычные и фронтальные приседания со штангой (как 1-2 повторения с большими весами, так и максимальное количество повторений с 30% предельного веса), выпрыгивания со штангой за головой, толкание саней. Много внимания уделял и спине: становая тяга, наклоны со штангой, упражнение Good Morning, гиперэкстензии. Также был функциональный тренинг: жгуты, пресс, подносы ног к турнику, подтягивания, выходы на гимнастических кольцах. Завершал тренировку баней и массажем. Что же касается чисто горнолыжной подготовки, то при нормальном уровне катания, думаю, оптимально будет приехать в Нассфельд дня за три до старта — этого хватит, чтобы изучить местные трассы. Это важно: неслучайно в лидерах тут обычно местные, которых ночью подними — они и с закрытыми глазами по этим склонам проедут".

3. Как добраться?

Самый удобный вариант перелета — рейс "Австрийских авиалиний" (austrian.com) из аэропорта Домодедово до Клагенфурта с пересадкой в Вене. Время в пути — 4 часа 40 минут.

4. Где жить?

Выбор гостиниц огромен, и можно найти отель на любой бюджет.

- **Шикарный вариант** Falkensteiner Schlosshotel Velden. Этот замок на озере Вертер-зее в свое время принадлежал Брижит Бардо, а на момент нашей поездки — создателю сети магазинов Billa Карлу Влашеку. В молодости Влашек работал в Falkensteiner Schlosshotel, а потом разбогател — и купил этот замок, осуществив детскую мечту (помнишь фильм "Отель "Будапешт"? Тут похожая история). Спа-центр этой гостиницы (площадью 3600 м) с открытыми и закрытыми бассейнами, саунами, лечебными и оздоровительными процедурами — лучшее место для восстановления после гонки. Проверено на себе!
- **Средний вариант** Hotel & Spa Carinzia. В этом отеле спа-зона меньше, но тесной ее уж точно не назовешь — 2400 м. Есть сауна, хаммам, бассейны, и все это в нескольких шагах от подъемника Millennium Express.
- **Доступный вариант** Club Funimation Katschberg. Семейная гостиница, в которой детей с 3 до 12 лет можно оставить с аниматорами и спокойно отправиться кататься.

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

17

ЛЕТ ДЛИЛСЯ "ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЙ" РОМАН В ПИСЬМАХ МЕЖДУ ДВУМЯ ПИСАТЕЛЯМИ: ФРАНЦУЖЕНКОЙ СИМОНОЙ ДЕ БОВУАР И АМЕРИКАНЦЕМ НЕЛЬСОНОМ ОЛГРЕНОМ. КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ — УЧИСЬ НА СТР. 102

$3 000 000

СОБРАЛ АЙТИШНИК РОБ РАЙНХАРТ ПО ПОДПИСКЕ С ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА НА РАЗРАБОТКУ ЗАМЕНИТЕЛЯ ЕДЫ SOYLENT. ПОНРАВИЛАСЬ ЛИ НАМ ЭТА ЕДА — ВЫЯСНИ НА СТР. 108

Красный сын

ТРЕХСЕРИЙНЫЙ КОМИКС, ИЗДАННЫЙ DC COMICS В 2003 ГОДУ — АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ИСТОРИЯ СУПЕРМЕНА, ПРИЛЕТЕВШЕГО С КРИПТОНА НЕ В США, А В КОЛХОЗ НА УКРАИНЕ. А КАКУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ СУПЕРМЕНУ В СВОЕЙ ЖИЗНИ НАШЕЛ ГЕРОЙ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ — ЧИТАЙ НА СТР. 94

105

ЭПИЗОДОВ И 4 СЕЗОНА ВЫДЕРЖАЛ НА ЭКРАНЕ АМЕРИКАНСКИЙ ТЕЛЕСЕРИАЛ "АГЕНТЫ А.Н.К.Л." (1964–68). БУДЕТ ЛИ ИМЕТЬ ПРОДОЛЖЕНИЕ ОДНОИМЕННЫЙ РЕМЕЙК 2015 ГОДА? ЧИТАЙ НА СТР. 94

80

КМ/Ч — СКОРОСТЬ ВХОДА В СЛЕПОЙ ПОВОРОТ ГОРНОЛЫЖНИКА НА ТРАССЕ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ. О САМОЙ ПРОТЯЖЕННОЙ ГОРНОЛЫЖНОЙ ГОНКЕ В МИРЕ ЧИТАЙ НА СТР. 114

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

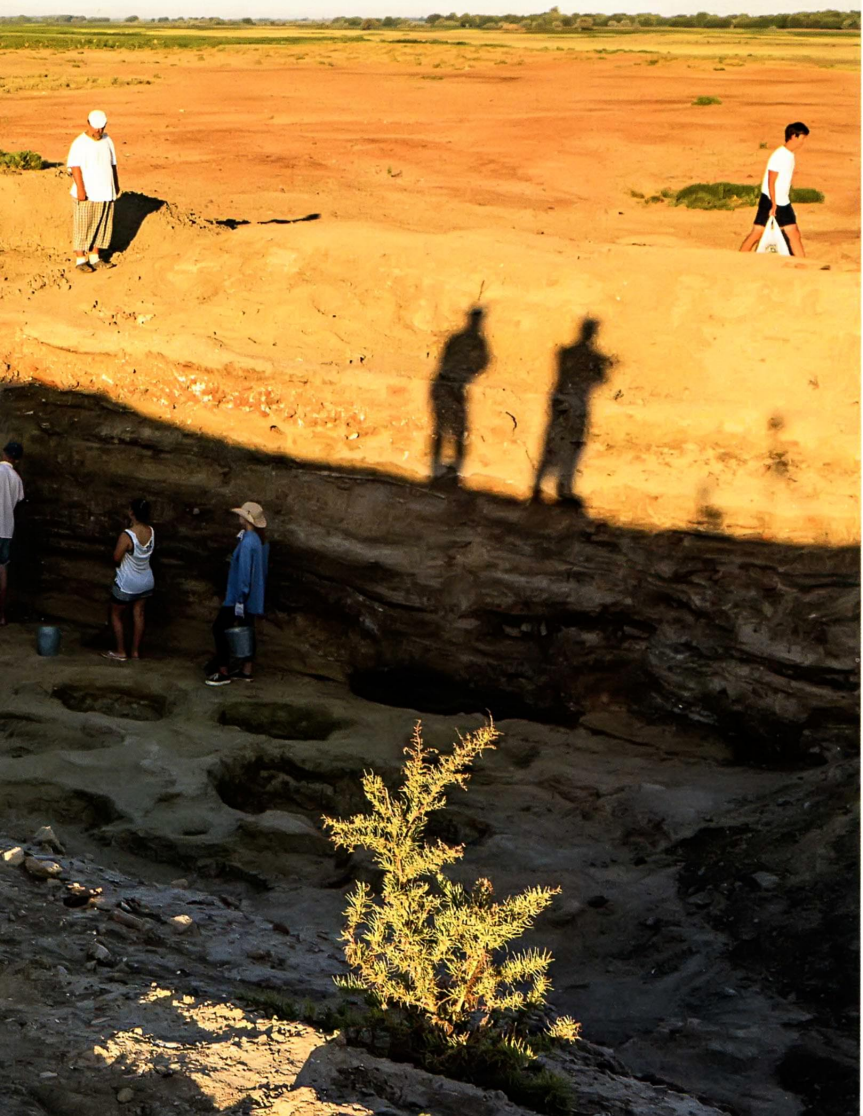
© 2011 Optimum Nutrition, Inc.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КОПАЛ КОЗУ РОГАТУЮ

Тайны древнего могущественного государства — это не только в фильмах про Индиану Джонса. Неутомимый Антон Зоркин отправился в Астраханскую область копать Самосдельское городище — предполагаемую столицу загадочного Хазарского каганата. Что он там накопал и при чем тут коза — читай ниже.

Текст: Антон Зоркин; фото: Иван Дементиевский



Стою под синим безоблачным небом, вокруг — суровый астраханский август: всего пара часов после рассвета, а солнце уже раскалило майку так, что можно, наверное, жарить на ней яичницу. Мы с фотографом Иваном набираем в лопаты рыхлую землю, кидаем в отвал. Рядом скребут поверхность студенты-историки. “Сейчас бы ледяного арбуза”, — шепчу я Ивану. Он кивает двести два раза. Ветер приносит нам звуки женского хора. В соседней яме, орудуя щеточками, девушки расчищают найденные объекты — и поют “Гагарин, я вас любила”. Повсюду — словно ручки или блокноты в офисе — валяются кости животных, съеденных сотни лет назад. Нахожу желтоватый зуб овцы, показываю археологу (“14-й век, вряд ли позже...”), с его разрешения кладу в карман. Не клад Приама, конечно, но семь веков и из овечьей челюсти сделают сувенир.

ЗА КОЗУ ОТВЕТИШЬ

“Идет коза рогатая за малыми ребятами...” — стращала меня бабушка в детстве. Оказывается, это и было мое первое знакомство с одним таинственным древним народом. Историки почти уверены, что поначалу эта потешка-страшилка звучала так: “Идет хазар (козара) с рогатиной...” — ну и далее по тексту. В таком виде наше коллективное бессознательное сохранило память о Хазарском каганате — государстве, занимавшем в VII–X веках территории от нашего Кавказа до Северного Казахстана. Самые северные крепости хазар стоят в Воронежской и Белгородской областях — это не соседи даже, а предыдущие жильцы нашей страны, можно сказать.

Поговорка про козу — очевидно, отзвук набегов хазар на земли северных славян-вятичей (например, вятичи жили в нынешней Московской области). Кочевники, говорят, не брезговали работорговлей, а дети — отличный товар.

Хазары оставили много следов в наших летописях. Например, те из них, что исповедовали иудаизм, предлагали киевскому князю Владимиру последовать их примеру (помнишь знаменитую процедуру "испытания вер"?). Но князь только фыркнул: его папаша Святослав еще за 20 лет до этого разгромил каганат, и никакой иудаизм не помог. "А где земля ваша?" — спросил Владимир послов. Те только грустно кивнули и ушли, растворились в толще веков вместе со всем своим народом. Строго говоря, до сих пор даже не известно точно, где находится последняя столица каганата — Итиль.

КОПАЛИ ТРАНШЕЮ И НАШЛИ ДРЕВНИЙ ГОРОД

Но мы ее найдем! Лагерь людей, которые извлекают из земли детали жизни древнего народа, выглядит так: несколько десятков палаток, деревянный стол под навесом, погреб в земле, костровище-яма, обложенная кирпичом. Дело происходит на Самосдельском городище в дельте Волги, в 43 километрах ниже по течению от Астрахани. Походное жилище МН стоит под широким деревом в три обхвата у берега Волги. Небольшой клочок земли вокруг палатки заселен, как многоквартирный дом. Выглянешь из дома ночью и видишь, как пакет с мусором терзают трое свирепых ежей. Присядешь у воды — полюбуйся, от камышей стартует выдра, целеустремленная, как олимпиец, а из реки выпрыгивает огромная рыба. Выставил ботинки из палатки на ночь сушиться — утром найдешь в ней обрывок змеиной кожи. По приезде на раскопки я на секунду забрался в палатку. Снаружи раздалось хлопанье крыльев, по крыше замолотил дождь.

КТО ТАКИЕ ХАЗАРЫ?

Предки хазар — тюрки, пришедшие откуда-то с Алтая или Семиречья. Но как единый народ хазары сформировались в равнинной части Дагестана, распространив затем свое влияние на обширнейшие территории: сейчас на землях каганата лежат Северный Кавказ, Краснодарский и Ставропольский края, Ростовская, Астраханская, Воронежская и Белгородская области, Донбасс, часть Крыма и некоторые районы Северного Казахстана. В 964 году киевский князь Святослав освободил последнее зависимое от хазар славянское племя вятичей, в следующем году захватил хазарский город Самкерц (нынешняя Тамань), а примерно в 968 году — разгромил Итиль. Этот момент считается концом независимого Хазарского государства. Потомками хазар считают себя некоторые представители караимов и крымчаков, а также ираноязычные горские евреи.

Главные инструменты современных археологов — совок, щетки, кисточки...

...и лопата. Орудовать всеми ими надо с величайшей осторожностью, чтобы не повредить ценные находки

– Ваня, что это? Небо же чистое! — завопил я.

– Первый раз такое вижу. Стая птиц уселась на наше дерево, их сотни! Они думают, что здесь туалет. Не вылезай пока! — предупредил снаружи фотограф.

Распорядок дня здесь таков: подъем в четыре, к пяти уже на раскопе, работа до часу. В два обед, а в семь ужин. Просыпаемся от крика: "Завтра-ак!" Бредем в темноте к общему столу, натыкаясь на деревья и археологов. Черт, едва не наступил на ежа.

Встаем в длинную очередь за гречневой кашей. За деревянным столом пьет чай Эмма Зиливинская — старший научный сотрудник московского Института этнологии и антропологии РАН. Тут же стоит с кружкой Дмитрий Васильев — заведующий археологической лабораторией Астраханского университета. Иными словами, перед нами — ведущие российские специалисты по истории хазар, ну и руководители Самосдельской археологической экспедиции в двух лицах. Мы ковыряем ложкой кашу, а Дмитрий Викторович объясняет нам, что поиски Итиля — захватывающий детектив.

– О хазарах известно мало, письменных источников — раз-два и обчелся. На звание Итиля претендовали два городища в окрестностях Астрахани. Другая версия — что над ушедшим в землю Итилем стоит современный Волгоград.

Как часто бывает в археологии, все решил случай: в конце 1980-х рабочие с фермы у села Самосделка стали рыть противопожарные траншеи в степи. И тут наружу полезла какая-то керамика, кости животных и человека, какие-то изделия из металла, дерева. Рабочим все равно, а местный учитель Александр Пухов притащил фрагменты в Госдирекцию охраны памятников и культуры Астраханской области. Ученые повертели находки и поняли: сенсация. Осколки посуды, которые принес Пухов, относились к X–XII веку. Раскопки начались в 2000 году, и с того времени нашли также много хазарских артефактов VIII века. С каждым годом получаем все больше доказательств, что Итиль стоял именно здесь.

МУСОРНАЯ ЯМА — СОКРОВИЩЕ АРХЕОЛОГА

Археологи медленно тянутся в сторону раскопа, вот прошли мимо студенты Астраханского университета. Эмма Давидовна надевает панамку, рассказывает по пути:

– Косвенных доказательств, что это Итиль, много. Например, в самых нижних слоях мы обнаруживаем следы юртообразных строений — полукочевые хазары жили именно в таких. А в центре городища есть останки зданий из обожженного кирпича: известно, что у хазар привилегию жить в таких зданиях имела только высшая власть — каган и бек. Да вы посмотрите сами на город, он огромный, до двух квадратных километров, гигантские масштабы для того времени. А по источникам, в Итиле проживало до 60 тысяч человек. Нашли мы и следы пожара, который, вероятно, связан с разгромом города князем Святославом...

КАРТЫ НА СТОЛ

Перед тобой карта владений Хазарского каганата образца 850 года. Чтобы тебе было понятнее, где, что и как, мы также разместили на карте современные города, расположенные на бывших территориях каганата.

Пока шагаем к раскопу, я размышляю: может, по этим самым тропкам прохаживался, млея от жары, сын святой Ольги, он же — отец святого Владимира (сам Святослав почестей от церкви не удостоился, ибо слыл разбойником и душегубом).

Солнце пылает, словно сошедший с ума обогреватель.

– Ах как хочется арбуза, — мечтаю я.

– У жителей Итиля, наверное, были арбузы. Холодные, сладкие, огромные... Иначе мне совершенно непонятно, как они тут жили, — вытирает пот со лба Иван.

Кто-то из идущих рядом археологов реагирует:

– Еще как были — мы постоянно находим в раскопах косточки арбузов и дынь.

Мы на месте. Васильев сует нам с Ваней по лопате и взмахивает рукой, словно хазарский правитель, решивший основать город. Инструктирует:

– Действуем так: снимаем слой на штык лопаты, это сантиметров двадцать, внимательно перебираем землю, все находки вынимаем и описываем. Потом зачищаем поверхность, зарисовываем, отмечаем все цветовые пятна — это следы строений, колодцев. Фотографируем обязательно, далее снимаем следующий слой. Автоматизировать этот процесс пока никак нельзя, главные инструменты, как и сто лет назад, — человеческий мозг и лопата.

Мы с Ваней послушно выполняем простые и механические действия: набираем в лопаты землю, выкидываем наружу. Все, как было сказано: очищаем и выравниваем площадку для последующего зарисовывания.

Отчаянно потеем, так, словно зашли в баню, а кто-то нас снаружи запер. Находок никаких не встречаем. Постепенно зреет вопрос: что это за блажь такая — зарисовывать пятна на земле?

Втыкаем в землю лопаты, как копья. Готовы к бунту. Проходящая мимо Эмма Давидовна гасит возмущение:

– Песню знаете про “ничто на земле не проходит бесследно”? Точно же сказано! Вон видите серое пят-

БОЛЬШЕ — НИКАКИХ ЗАГАДОК

Использование новейших технологий (спутниковая съемка, георадары и т.д.) позволяет археологам уверенно заявлять: в XXI веке будут разрешены многие исторические загадки. Вот только три примера.

1

Найдут могилу Чингисхана

Есть данные, что в 1227 году охрана погребальной процессии Чингисхана убивала всех, кто встречался на пути. Потом убили тех, кто строил гробницу и засыпал ее землей, потом — тех, кто убивал предыдущие жертвы. Короче, свидетелей не осталось. Могила находится где-то в Монголии — и скоро мы узнаем, что из сокровищ, награбленных в Европе и Китае, проклятый Темучин забрал с собой.

2

Обнаружат тело неандертальца

Глобальное потепление привело к таянию ледников: на поверхность все чаще выныривают нетленные останки, хорошо сохранившиеся в мерзлоте. К примеру, еще в 2007 году в Сибири оленеводы нашли тело мамонта, который жил 40 000 лет назад. Неандертальцы существовали примерно в тот же период — скоро мы увидим, как они выглядели на самом деле.

3

Вскроют гробницу Цинь Шихуанди

Это тот самый первый император Китая, для сопровождения которого в мир иной была создана терракотовая армия — около 9000 статуй воинов и лошадей. Курган (210 года до н.э.) с захоронением и статуями обнаружили в 1974 году. Саму гробницу императора археологи до сих пор не вскрыли, но в будущем собираются исследовать внутренности захоронения с помощью миниатюрных роботов.

но — это мусорная яма X века! В этом месте потом будем внимательно работать, мусорные ямы — клондайк для археолога. Ну и запомните: если ты вырыл яму для мусора, то и через тысячу лет ее можно будет найти! Если смотреть внимательно.

Поправляя панамку, Зиливинская тащит нас к соседнему раскопу.

– Видите на дне ряд симметричных лунок? Тут в 10-м веке стояло жилище зажиточного хазарина. Легкая постройка прямоугольной формы из тростника и глины, каркас — деревянные жерди. Вот в эти лунки каркас и вставляли. Да, если работать внимательно, можно найти и след от палки, воткнутой в землю тысячу лет назад. Ну еще, если дом сгорел, останутся фрагменты обмазки красноватого цвета.

Убедившись, что все не зря, возвращаемся к своим лопатам. Работающие по соседству студенты рассказывают о самосдельских находках этого сезона. Нет, не клад Приама — стеклянные бусы, браслеты, кусочки янтаря, медные украшения... Копоушки — ложечки для чистки ушей (хазары привешивали это орудие к поясам, чтобы любимая копоушка всегда была под рукой), а также горшки, котлы, сковороды, кружки, крышки тандыров. Хазары, кстати, старались всячески украшать свою посуду: художественно продавливали глину пальцами, царапали рисунки. Вот, думаю я, лет через пятьсот найдут археологи мою синюю офисную чашку с Куртом Кобейном. Решат, вероятно, что на ней изображен лик какого-то бога, которому поклонялся примитивный житель XXI века.

Археологи на обеде

Разбираем фрагменты керамики

В конце рабочего дня — вечер с гитарой

В СОРОК ЛЕТ КАГАНА УБИВАЛИ

Вечером, сидя за ужином, обсуждаем с археологами верховную персону Хазарского каганата — собственно, самого кагана. Есть данные, что срок правления ему назначали своеобразно: придушивали шелковым шнуром, а он в бессознательном состоянии должен был сам назвать цифру. Хазары считали, что удача будет сопровождать правителя исключительно на этот срок. Впрочем, шепчи хоть трехзначную цифру, в любом случае кагана убивали после празднования сорокового дня рождения. Кагана также убивали, если во время его правления на народ обрушивались стихийные бедствия или случалась неудачная война. Считалось, что кагана покинула божественная сила и смысла в нем больше нет. Та еще работка, если подумать.

На следующий день поутру снова идем на раскоп. Солнце греет, как огромная тепловая пушка. Рядом бодро шагает Дмитрий Васильев:

– Самое приятное для меня — работа в поле. Здесь свобода, все видишь своими глазами и трогаешь руками. Зимой — только сидишь дома, анализируешь, сопоставляешь факты. Славы и денег археология не приносит, но можно положить свой кирпич в общую картину прошлого. На Самосдельском городище еще работы не на один десяток лет. И все равно мы не знаем, когда можно будет уверенно сказать, что это точно столица Хазарского каганата. Так уж археология устроена, всегда остаются какие-то сомнения: они исчезнут, только если мы, ха-ха, найдем табличку-указатель "Город Итиль".

Мы дошли до раскопа и буднично спрыгнули на желтоватый песок, по которому ходили древние хазары. А сверху светило солнце — ровно то же самое, что и тысячу лет назад. ■

6 СЕНТЯБРЯ

ШТАНГА НА ВЕРШИНЕ ЭЛЬБРУСА

Андрей Родичев, глава Федерации пауэрлифтинга Мурманской области, так хотел популяризировать свой вид спорта, что затащил 75-килограммовую штангу на вершину Эльбруса (5642 метра). Восхождение с остановками на акклиматизацию длилось неделю и далось Андрею нелегко — он похудел на пять килограммов. Разумеется, в столь рискованное путешествие Родичев отправился не один: к восхождению его готовили (и сопровождали при подъеме) профессиональные гиды клуба "Страху Нет".

7 СЕНТЯБРЯ

КУБИК РУБИКА В ВОЗДУХЕ

Парашютист Крис Уокер из американского города Кантон (штат Мичиган, США) спрыгнул с высоты 4000 метров и не раскрыл парашют, пока не собрал головоломку, придуманную в 1974 году венгерским скульптором Эрне Рубиком: кубик Рубика. Прыжок вместе с решением задачи занял у Криса чуть больше минуты. Текущий рекорд по сборке кубика — 5,25 секунды (на земле). Видео прыжка Криса есть на его канале в youtube — chris walker.

■ **youtube.com/watch?v=MoFdppL0cx4**

17 СЕНТЯБРЯ

НАД ОБРЫВОМ — НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Восьмикратный чемпион мира по велотриалу бельгиец Кенни Белэй удачно проехал целых 18 метров на велосипеде по тросу, который был протянут между двумя скалами на высоте 112 метров — дело было во Французских Альпах. Для своего достижения Кенни использовал трос шириной шесть сантиметров, такими пользуются канатаходцы-слэклайнеры. Видео его велопрогулки ты найдешь в youtube (просто набери имя и фамилию велосипедиста). А подробности о самом Кенни можешь прочитать на

■ **kennybelaeysbigtime.com**

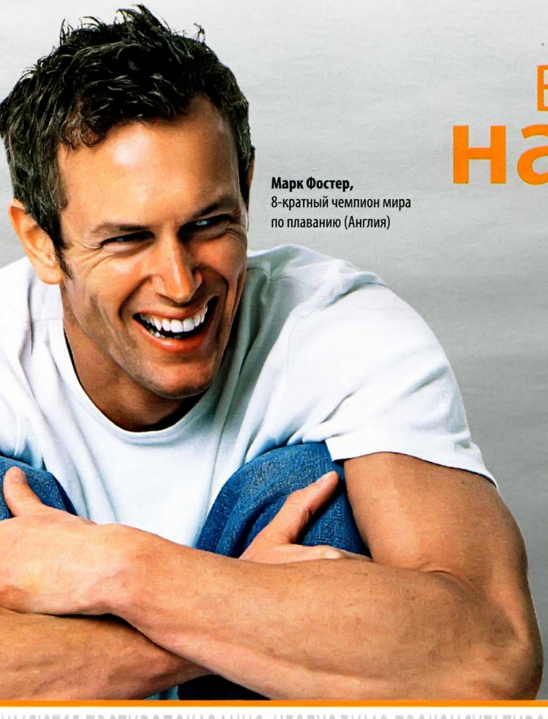
ФОТО: АЛЕКСАНДР СУХАРЕВ / STRAHU-NET.COM, RED BULL MEDIA HOUSE, AMERICAN ALPINE CLUB

25 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВОЕ ПОКОРЕНИЕ ТУЛАГИ

Альпинисты из Санкт-Петербурга (Александр Гуков, Валерий Шамало, Иван Дождев и Руслан Кириченко) первыми в мире забрались на вершину Тулаги (Непал, 7059 метров). Для альпинистов гора была открыта только в 2003 году, и с тех пор спортсмены из разных стран мира безуспешно пытались ее одолеть, порой с трагическими последствиями: в 2011 году на Тулаги погибли два альпиниста из белорусской экспедиции (Николай Бандалет и Сергей Белоус) и наш Сергей Черезов из Красноярска.

alpfederation.ru



Марк Фостер,
8-кратный чемпион мира
по плаванию (Англия)

Всегда
на высоте с
ВЕЛМЕН
wellman®

Велмен - комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма.

- стимулирует физическую и умственную активность;
- поддерживает репродуктивную функцию и мужское здоровье.

Спрашивайте в аптеках.

Britain's No.1 supplements
VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

РЕКЛАМА. РУ/МЛ 137.47.01.2012 от 09.12.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НАБОР МАССЫ '2015

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ЭТАП VI
ЧАСТЬ 1

Финальный этап годовой программы на массу не похож на предыдущие. Если раньше мы разрешали тебе распределять тренировочные дни по неделе в произвольном порядке (главное — заниматься через день), то обязательным условием этого этапа является проведение двух тренировок подряд.

"Спаривание" тренировок — не прихоть автора программы, а новый способ подстегнуть прогресс в твоем теле. Ты будешь заниматься все так же четыре раза в неделю, но нагрузка на один и тот же регион у тебя будет случаться два раза подряд: в первый день ты будешь максимально травмировать мышечные волокна посредством специальных упражнений и методических приемов, а на следующий день — проводить тренировки, ускоряющие восстановление и мышечный рост. Расписание тренировок будет выглядеть примерно так: понедельник — "Тренировка 1", вторник — "Тренировка 2", четверг — "Тренировка 3", пятница — "Тренировка 4".

Обрати внимание на упражнения, выделенные в таблице красным: в них ты старайся использовать максимальный рабочий вес и/или доходить как можно ближе к мышечному отказу. Именно эти упражнения в сочетании с другими элементами тренировок 1 и 3 будут максимально травмировать мышечные волокна. Кстати, использовать в них большой вес будет довольно просто благодаря сознательно усеченной амплитуде: ты будешь делать полуприседы, тяги в раме и тому подобное. В других упражнениях тренировок 1 и 3, напротив, стремись к наибольшей амплитуде и не гонись за большими весами.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1. "N*max" – если видишь такую конструкцию в описании упражнения, выполни N подходов на максимально возможное количество повторов. Упражнение следует делать с весом собственного тела и/или амортизатором.

2. "(К. н.) и (к. р.)" – "каждой ногой" и "каждой рукой". То есть предписанное количество повторов надо делать для обеих рук или ног: если в таблице написано 3*12 (к. н.), тебе следует выполнить по 3 подхода по 12 повторов каждой ногой.

3. "Метод 1,5" – разобран в описании упражнений, к которым он применен. Читай внимательнее.

4. ЗПС – метод "задержки пикового сокращения". В точке наибольшего мышечного сокращения дополнительно напрягай целевую мышцу и застывай в таком положении на секунду.

5. Во всех упражнениях данного этапа отдых между подходами – до полного восстановления.

В конце каждой тренировки делай 1-2 упражнения на кор, если остаются силы.

УПРАЖНЕНИЯ

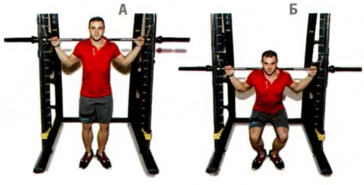
Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Полуприсед в Смите узкой постановкой стоп	3*20	3*15	4*12	5*10
2. Глубокий присед т/а с паузой в нижней точке (2 сек.)	3*6	3*5	4*4	5*5
3. Жим штанги лежа в 1/2 амплитуды, ноги на лавке	3*20	3*15	4*12	5*10
4. Разводки с гантелями на горизонтальной скамье с паузой внизу (3 сек.)	3*10	3*10	4*8	5*6
5. Подтягивания широким хватом	3*max	3*max	4*max	4*max
6. Пулловеры с гантелью с паузой внизу (3 сек.)	3*12	3*12	4*10	4*10
Тренировка 2				
1. Разгибания голени в тренажере (метод 1,5 в верхней части амплитуды)	2*20	3*15	2*20	3*15
2. Сведения в тренажере на грудные (ЗПС)	3*12	3*12	4*10	4*10
3. Жим гантелей лежа на полу	2*20	2*20	3*15	3*15
4. Вертикальная тяга амортизатора	4*max	4*max	4*max	4*max
5. Подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье	3*12	3*10	3*12	3*10
6. Подъем штанги на бицепс одной рукой	2*12 (к. р.)	2*10 (к. р.)	2*12 (к. р.)	2*10 (к. р.)
Тренировка 3				
1. Тяга в раме, гриф выше уровня коленей	5*6	5*5	5*4	6*3
2. Наклоны со штангой на одной ноге	2*15 (к. н.)	2*15 (к. н.)	2*12 (к. н.)	2*12 (к. н.)
3. Жим штанги сидя широким хватом в 1/2 амплитуды в нижней части	3*15	3*12	4*10	5*8
4. Отведения на блоке одной рукой из-за спины с паузой внизу (2 сек.)	3*12	3*12	3*10	4*8
5. Тяга Ятса со штангой	4*15	4*15	4*12	4*12
6. Тяга одной гантели в наклоне с пола с паузой внизу (2 сек.)	3*12	3*12	3*10	3*10
Тренировка 4				
1. Сгибания голени в тренажере (метод 1,5 в верхней части амплитуды)	2*20	3*15	2*20	3*15
2. Гиперэкстензии с амортизатором	2*max	2*max	2*max	2*max
3. Отведения с гантелями сидя	3*20	3*20	3*15	3*15
4. "Разрывы" с амортизатором лежа на полу	3*max	3*max	3*max	3*max
5. Фронтальная тяга блока сидя узким хватом	3*20	3*20	3*15	3*15
6. Разгибания с гантелью из-за головы одной рукой сидя	3*12	3*10	3*12	3*10
7. Французский жим с гантелями на обратно наклонной скамье	2*12	2*10	2*12	2*10

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, АНДРЕЙ БУНДИН

Полуприсед в Смите узкой постановкой стоп

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ГОЛЕНИ, КОР

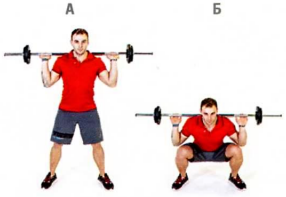
Встань под гриф тренажера Смита, взявшись за него хватом шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед. Ступни поставь пятками вместе, чуть разведя мыски в стороны **(А)**. Плавно опустись вниз на половину амплитуды, чуть разведя колени в стороны **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение. В верхней точке не выпрямляй ноги в коленях. Повтори.



Глубокий присед т/а с паузой в нижней точке (2 сек.)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

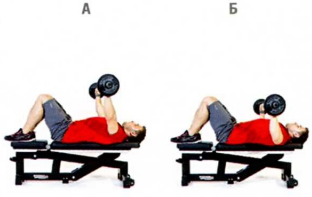
Положив гриф на верх трапеций, поставь ступни на ширину плеч, сведи лопатки и подай грудь вперед **(А)**. Разводя колени в стороны, опустись в глубокий присед **(Б)**. Застынь в этой позиции на 2 секунды, не расслабляя ног. Вернись в исходное положение. Повтори.



Жим штанги лежа в 1/2 амплитуды, ноги на лавке

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, поставив ступни на ее край. Подай грудь вперед, сведи лопатки и, сняв штангу со стоек, помести ее над собой. Хват шире плеч **(А)**. Плавно опусти штангу по направлению к груди на половину амплитуды **(Б)**. Выжми ее в исходное положение и сразу же повтори.



Разводки с гантелями на горизонтальной скамье с паузой внизу (3 сек.)

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Ляг на лавку, подняв гантели над собой. Ладони разверни друг на друга, руки чуть согни в локтях **(А)**. По широкой дуге подконтрольно разведи гантели в стороны **(Б)**. Задержись в этом положении на 3 секунды, после чего вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, БИЦЕПСЫ

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Чуть прогнись в грудном отделе и скрести лодыжки **(А)**. Сводя лопатки, согни руки и подтянись, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Подконтрольно вернись на прямые руки. Повтори.

Пулловеры с гантелью с паузой внизу (3 сек.)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Ляг на лавку, взяв в руки гантель, держи ее за верхний диск на чуть согнутых в локтях руках **(А)**. Стараясь не прогибаться в поясничном отделе, плавно опусти гантель назад как можно ближе к полу **(Б)**. Задержись в этом положении на 3 секунды, после чего вернись в исходное положение и продолжи подход.

Разгибания голени в тренажере (метод 1,5 в верхней части амплитуды)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Удобно устройся в тренажере, взявшись за рукояти. Ноги держи согнутыми под прямым углом между голенями и бедрами **(А)**. Выпрями ноги до конца **(Б)**. Теперь согни ноги лишь на половину амплитуды **(В)**. Вновь выпрями ноги, вернувшись в положение Б. Согни ноги на всю амплитуду, вернувшись в исходное положение А, — ты сделал 1 повтор.

Сведения в тренажере на грудные (ЗПС)

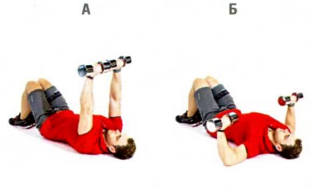
Мышцы: ГРУДНЫЕ

Устройся в тренажере поудобнее, поставь руки на рукояти, подай грудь вперед и сведи лопатки **(А)**. Сведи руки, напрягая грудные **(Б)**. В крайней точке задержись на секунду, дополнительно стараясь сократить грудные мышцы. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей лежа на полу

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на пол, согнув ноги, и подними гантели над собой. Грифы гантелей разверни в одну линию **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти гантели вниз до касания локтевыми суставами пола **(Б)**. Выжми гантели в исходное положение и повтори.



Вертикальная тяга амортизатора

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, БИЦЕПСЫ

Прикрепи амортизатор к опоре, находящейся выше тебя. Возьмись за концы амортизатора и отойди назад так, чтобы в исходном положении руки у тебя были вытянуты вверх и немного вперед **(А)**. Сводя лопатки, потяни рукояти амортизатора на себя и чуть в стороны **(Б)**. Не допуская ускорений, вернись в исходное положение и повтори. Сделай максимум повторов.

Важно: натяжение амортизатора отрегулируй так, чтобы у тебя получалось 20–25 повторов, не больше.

Подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье

Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Установи скамью под углом в 30–45 градусов. Возьми в руки гантели и откинься на лавке, выпрямив руки. Ладони разверни вперед **(А)**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение, как следует растянув бицепсы, и повтори.

Подъем штанги на бицепс одной рукой

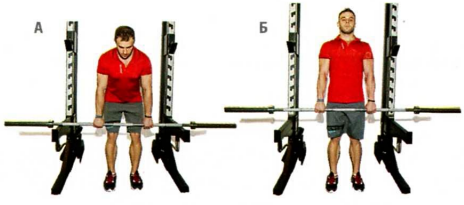
Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ, КОР

Встань прямо, поставив ступни на ширину плеч. Возьми короткую штангу одной рукой строго за середину и опусти перед собой **(А)**. Согни руку в локте и подними штангу к плечу **(Б)**. Плавно, стараясь не терять контроля за снарядом, выпрями руку почти до конца, вернувшись в исходное положение. Повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни и смени руку.

Тяга в раме, гриф выше уровня коленей

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

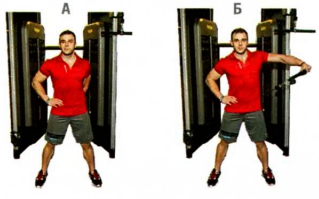
Установи штангу на упоры в силовой раме так, чтобы в исходном положении гриф находился чуть выше уровня твоих коленей. Подойди к штанге вплотную, чуть согни ноги и с прямой спиной наклонись, взявшись за гриф хватом сверху **(А)**. Напрягая ягодицы и стараясь сохранить нейтральное положение поясничного отдела позвоночника, выпрямись **(Б)**. Аккуратно верни штангу на место и повтори.



Отведения на блоке одной рукой из-за спины с паузой внизу (2 сек.)

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань правым боком к блочному устройству, чуть впереди от него. В левую руку возьми рукоять, пропустив трос за спиной. В исходном положении держи рабочую руку за спиной, осознанно растягивая дельтовидную мышцу **(А)**. По дуге подними рукоять до уровня плеча так, чтобы локоть был чуть выше кисти **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.



Упражнения выполняет **Стас Письменный, тренер фитнес-клуба "World Class Строгино" сети World Class**

Наклоны со штангой на одной ноге

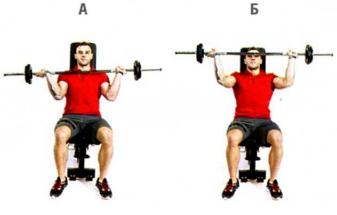
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Положи штангу на плечи и поставь одну ногу вперед, перенеся на нее вес тела. Вторую ногу оставь позади стоящей мыском на полу. Спину держи прямой **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной ногой, отдохни и продолжи с другой ноги.

Жим штанги сидя широким хватом в 1/2 амплитуды в нижней части

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой. Возьми в руки штангу хватом шире плеч и подними ее на уровень подбородка, выведя локти вперед за гриф **(А)**. Без рывков выжми штангу вверх до середины амплитуды **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Тяга Ятса со штангой

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ

Возьми штангу хватом снизу, чуть шире плеч. С прогнутой спиной наклонись вперед и опусти гриф на уровень коленей, чуть выше коленной чашечки **(А)**. Сводя лопатки, но не пожимая плечами, подтяни гриф к низу живота, двигая его вдоль бедер **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Тяга одной гантели в наклоне с пола с паузой внизу (2 сек.)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, КОР

Поставь на горизонтальную скамью левое колено и левую ладонь. В правую руку возьми гантель и расположи корпус так, чтобы при слегка прогнутой пояснице она стояла на полу **(А)**. Сводя лопатки со стороны рабочей руки, подтяни снаряд поясу **(Б)**. Верни гантель на пол и повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни и смени руку.

Гиперэкстензии с амортизатором

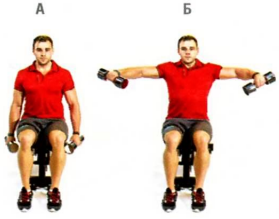
Мышцы: ЯГОДИЧНЫЕ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Устройся в тренажере, чуть согнув ноги в коленях. Амортизатор закрепи у пола и перекинь получившуюся петлю через плечи. С прямой спиной наклонись вперед **(А)**. Напрягая мышцы задней поверхности бедра и ягодицы, разогни корпус так, чтобы он примерно на 5–10 градусов превысил угол наклона тренажера **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Отведения с гантелями сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на край скамьи, взяв в руки гантели. Ступни и колени соедини, спину выпрями и совсем немного наклонись вперед. Руки немного согни в локтях **(А)**. Подними гантели в стороны до уровня плеч **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Сгибания голени в тренажере (метод 1,5 в верхней части амплитуды)

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНАЯ

Устройся в тренажере так, чтобы в исходном положении ноги были чуть согнуты в коленях, мыски натяни на себя **(А)**. Согни ноги как можно сильнее, напрягая мышцы задней поверхности бедра **(Б)**. Плавно разогни ноги на половину амплитуды **(В)**. Вновь согни их и вернись в положение Б. Полностью выпрями ноги и вернись в исходное положение А — ты сделал 1 повтор. Продолжай до окончания подхода.

"Разрывы" с амортизатором лежа на полу

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Ляг на пол, согнув ноги в коленях. В руки возьми амортизатор и, чуть растянув, подними его над грудью. Руки держи чуть согнутыми, локти направлены в стороны **(А)**. Сводя лопатки, максимально разведи руки в стороны и застынь в этом положении на секунду **(Б)**. Подконтрольно, не позволяя амортизатору ускорять тебя, вернись в исходное положение. Повтори.

Важно: выбирай такой амортизатор, чтобы у тебя получалось не более 25–30 повторов.

Фронтальная тяга блока сидя узким хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Сядь в тренажер, упершись ногами в специальную опору. Возьми в руки рукоять, чуть прогнись в поясничном отделе, разведи лопатки и вытяни руки в сторону блока **(А)**. Сводя лопатки, но избегая подъема плеч, подтяни рукоять к середине живота **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Разгибания с гантелью из-за головы одной рукой сидя

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Сядь на лавку, желательно с опорой для спины. Возьми в правую руку гантель и подними ее над головой **(А)**. Сохраняя плечевую кость по максимуму вертикальной, согни руку в локте и опусти гантель за голову **(Б)**. Вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Французский жим с гантелями на обратно наклонной скамье

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Ляг на скамью, установленную под небольшим обратным углом, взяв в руки гантели. Подними их над собой так, чтобы руки располагались под прямым углом к полу. Ладони направь друг на друга **(А)**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях и опусти гантели по сторонам от головы **(Б)**. Напрягая трицепс, выжми гантели в исходное положение. Повтори.

НА ПОЛЧАСИКА ПО-ЛЮБОМУ

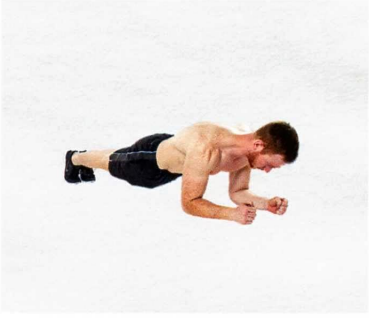
Можете привести пример простой, короткой и эффективной осенне-зимней тренировки в домашних условиях, когда из оборудования есть только легкая штанга? У меня даже турника нет... Спасибо!

Д Да нет проблем! Хорошенько размявшись, включи секундомер и постарайся сделать максимум кругов за 30 минут. Круг будет состоять из описанных ниже упражнений, которые надо делать подряд, без отдыха. Отдых между кругами — по самочувствию.

01. Передняя планка

Мышцы: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА

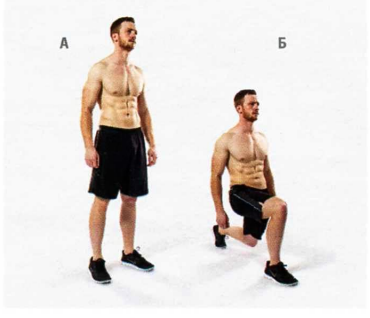
Встань в обычный упор лежа, но не на ладони, а на предплечья, расположив их параллельно друг другу. Вытяни тело в одну линию с ногами, втяни живот и напряги ягодицы. Продержись в этом положении до 60 секунд. Университет Сан-Диего сообщает, что это упражнение — лучшее для тренировки поперечной мышцы живота. А ведь именно от этой мышцы зависит, насколько плоским будет твой живот.



03. Динамические выпады назад

Мышцы: ЯГОДИЧНЫЕ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Встань прямо, ступни на ширине таза **(А)**. Сделай левой ногой большой шаг назад, согни обе ноги и опустись в положение выпада **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15 повторов, смени ногу и продолжи.



04. Приседания со штангой над головой

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Встань прямо, ступни на ширине плеч. Возьмись за штангу самым широким хватом, подними над головой **(А)**. Разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола, опустись в глубокий присед **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение. Повтори. Помни: это упражнение полезно не только для ног и спины, но и для здоровья плечевых суставов. Сделай 10–12 повторов.

05. Прыжки из седа вперед

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Поставь ступни на ширину плеч и опустись в присед **(А)**. Помогая себе небольшим взмахом руками, прыгни вперед примерно на метр-полтора **(Б)**. Мягко приземлившись, спокойно отшагни назад и повтори. Сделай 20 повторов.

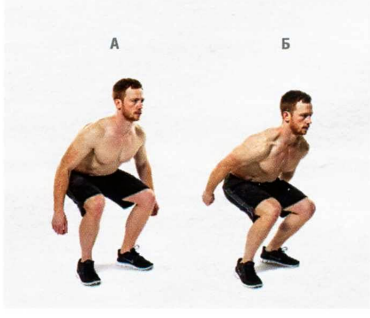
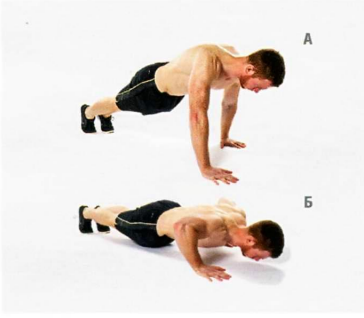


ФОТО: DAN MATTHEWS

02. Отжимания в разножке

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в упор лежа, ступни поставь вместе, правую ладонь подвинь чуть вперед, а левую чуть назад **(А)**. Согни руки и опустись грудью как можно ниже к полу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай максимум повторов за 25 секунд, поменяй ладони местами и продолжи — еще 25 секунд.



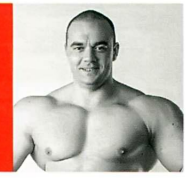
06. Боковая планка

Мышцы: боковая часть кора

Ляг на бок, вытянув ноги в одну линию с телом, локоть поставь строго под плечо. Оторви таз от пола и задержись в этом положении на максимально возможное время, в идеале — на 60 секунд. После чего перевернись и повтори то же самое другой стороной.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Подскажите упражнения на ноги, в которых минимизировано участие ягодичных мышц. Явно недостает объема бицепсам бедер, зато ягодицы — как будто сзади каска приклеена.

ФЕДОР

Полностью исключить ягодичные мышцы из работы можно, лишь выполняя односуставные упражнения с движением в коленном суставе. Например, сгибания голени в тренажере — сидя, лежа или стоя. Для разнообразия можно выполнять эти упражнения как одной, так и двумя ногами, в различном диапазоне повторов и различном темпе, в том числе с паузами в той или иной точке амплитуды. Но я не стал бы при решении описанной задачи полностью отказываться от многосуставных упражнений. Попробуй продолжительное время (до полугода) выполнять румынскую тягу или обычную становую только после всех подходов сгибаний голени в тренажере. Точно поможет!

Не планируете ли вы создать годовую программу по аналогии с имеющимися (набор массы и т.п.), только по тренировкам с собственным весом? В домашних условиях или на воркаут-площадке. На мой взгляд, это будет интересно многим.

АРКАДИЙ

Аркадий, такое вряд ли возможно, ибо уличная тренировка (как и домашняя с собственным весом) сильно ограничена в средствах и возможных тренировочных методах. Чем хорош тренажерный зал в данном случае: в зале у нас масса снарядов с возможностью плавного (или, наоборот, резкого) изменения нагрузки, масса устройств и тренажеров, позволяющих менять степень воздействия упражнений на организм и создавать совершенно непохожие тренировочные стимулы и периоды, даже оставаясь в рамках одной общей задачи — набора мышечной массы например. Ну и потом в условиях нашей страны, когда погода позволяет комфортно тренироваться вне зала лишь 3-4 месяца в год, создание подобной программы в принципе не оправданно. Уличные тренировки, как и летние виды спорта в целом, к сожалению, штука сезонная.

От редакции Годовую программу не предложим, это точно. Но на нашем сайте Mhealth.ru ты найдешь множество программ сезонных тренировок — с собственным весом и с первыми попавшимися снарядами (камни, лестницы). Забивай в поиск "тренировки на улице" — и вперед!

Есть ли смысл выпивать стакан теплой воды с ложкой меда перед утренней пробежкой? Бегаю для похудения.

РУСЛАН

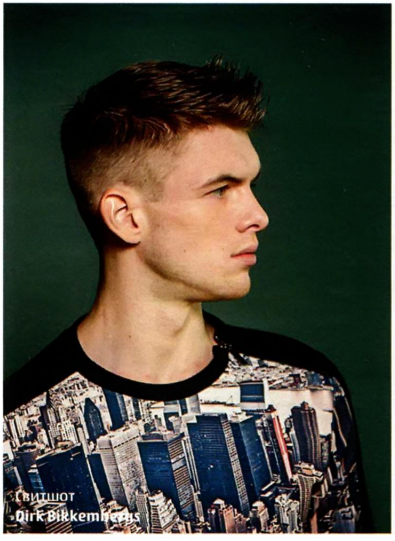
Пожалуй, нет. Нельзя сказать, что порция углеводов будет такой уж большой, чтобы мешать запущенному процессу похудения (это если он запущен). Просто быстрые углеводы перед тренировкой, тем более сразу после пробуждения, ничего, кроме резкого упадка сил непосредственно на пробежке и сильной тяги съесть что-то сладкое в течение дня, не вызовут. Я бы посоветовал вместо этого порцию растворимых BCAA (5–15 граммов) за полчаса до пробежки.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

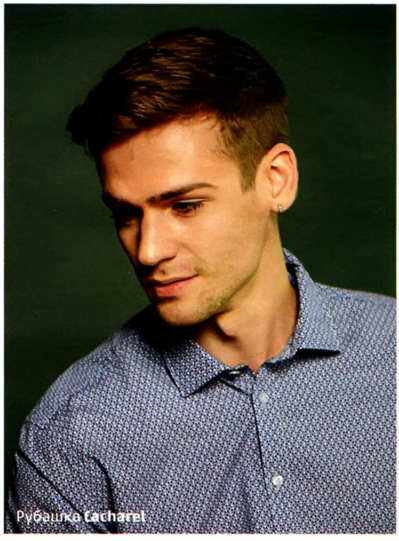
РЮКЗАК ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

...В ЭЛЕГАНТНУЮ СУМКУ, ЕСЛИ ПРИДАТЬ ЕМУ БОЛЕЕ ЖЕСТКУЮ ФОРМУ И ПРИШИТЬ ПАРУ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РУЧЕК. ТАК ЗАПЛЕЧНЫЙ МЕШОК ОКАЖЕТСЯ ВПОЛНЕ УМЕСТЕН В ДЕЛОВОЙ ОБСТАНОВКЕ, ДА И ЕЗДИТЬ С НИМ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ БУДЕТ КУДА ПРОЩЕ.

Tommy Hilfiger
Fabi
Thule
Topman
Dirk Bikkembergs


Свитшот Dirk Bikkembergs

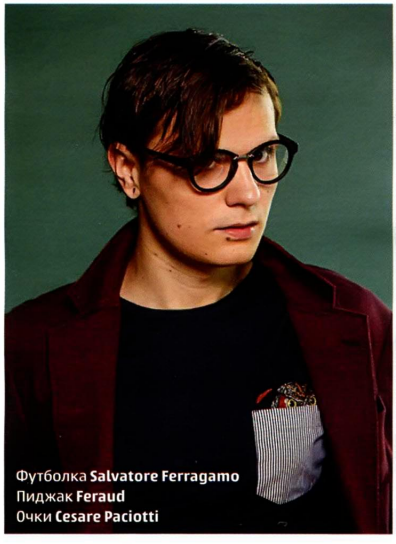
Nivea “Сила угля” шампунь, **Kevin.Murphy Easy. Rider** воск для волос


Рубашка Cacharel

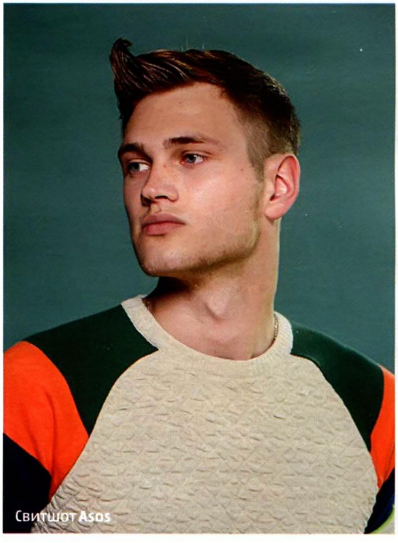
Kiehl`s шампунь, **Sebastian Professional Eruptek** паста для укладки с вулканическим пеплом

ПО ГОЛОВАМ

ХОЧЕШЬ УДОБНУЮ И КРАСИВУЮ ПРИЧЕСКУ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ БЫЛО МОДНО, НО БЕЗ ИЗЛИШНИХ НАВОРОТОВ? ТОГДА СЛЕДУЙ ИНСТРУКЦИИ: СТРИГИ КОРОТКО ПО БОКАМ И НА ЗАТЫЛКЕ, А НА ТЕМЕНИ И МАКУШКЕ ОСТАВЛЯЙ ВОЛОСЫ ПОДЛИННЕЕ. А ДАЛЬШЕ — ПО ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ: ХОЧЕШЬ, ЗАЧЕШИ ВОЛОСЫ НАБОК ИЛИ НАЗАД, ХОЧЕШЬ, ДОБЕЙСЯ ЭФФЕКТА НЕБРЕЖНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ФЕНА И ЩЕТКИ ИЛИ ВЗЪЕРОШИВ ВОЛОСЫ РУКАМИ. ВОТ ТЕБЕ ЧЕТЫРЕ ВЕРСИИ УКЛАДКИ, ВЫБИРАЙ СЕБЕ ПО ВКУСУ. ДА, И НЕ ЗАБУДЬ ПРО ГЛАВНОЕ: ХОРОШИЕ ШАМПУНИ И УКЛАДОЧНЫЕ СРЕДСТВА.


Футболка **Salvatore Ferragamo**
Пиджак **Feraud**
Очки **Cesare Paciotti**

Garnier Fructis укрепляющий шампунь, **Kerastase Homme** скульптурирующий крем


Свитшот **Asos**

Vichy Dercos шампунь против перхоти, **Matrix** гель сильной фиксации

Стиль: **Анжело Верде, Лука Д’Аннибале**; модели: **Руслан Соловьев@WF Models, Артем Голубятников@WF Models, Алексей Карасев@WF Models, Иван Лазарев**. Благодарим салон Domenico Castello (domenicocastello.com) за помощь в проведении съемки.

INTERSPORT®

RUN & FIT

11 ноября 2015 года
в Москве откроется самый долгожданный для всех фанатов бега и фитнеса
специализированный магазин INTERSPORT RUN&FIT – в новом столичном супер-молле ТРЦ Columbus.
Здесь будет собрано все самое модное, актуальное, брендовое и удобное для энергичных тренировок и комфортных ощущений.
Отличные коллекции одежды, обуви, аксессуаров и современных тренажеров для эффективных занятий при любых
погодных условиях. Последние новинки сезона в категории RUN&FIT от лучших мировых брендов,таких как
Nike, Adidas, Reebok, Puma, Salomon, Energetics, Under Armor по доступным ценам.

Будьте в эпицентре спортивной жизни вместе с INTERSPORT RUN&FIT!

SPORT TO THE PEOPLE

intersportrussia
intersport_ru
intersport_russia

ТРЦ «Columbus»
м. Пражская
ул.Кировоградская, д.13 А
2 этаж

INTERSPORT®
RUN & FIT

ГАРДЕРОБ

На Александре:
Футболка, жилет **Harley-Davidson**
Джинсы **Lee Cooper**
Перчатки **Gant**

На Виталии:
Свитшот **Dirk Bikkembergs**
Брюки **Rude Riders**
Жилет **Ann Demeulemeester**
Ботинки **Jimmy Choo**
Очки **Baldinini**

На Анастасии:
Футболка **New Yorker**
Куртка **Dondup**
Брюки **Joe's**
Сапоги **Steve Madden**

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ

БАЙКЕРСКИЙ СТИЛЬ ОДЕЖДЫ — НЕ ДОГМА. ВЕДЬ ГЛАВНОЕ — ЭТО МОТОЦИКЛ, ДЕВУШКА И ХМУРОЕ ЛИЦО. А С КОЖАНОЙ КУРТКОЙ МОЖНО НАДЕТЬ ХОТЬ МАЙКУ С "ОГУРЦАМИ", ХОТЬ ТРЕНИКИ — КТО ТЕБЯ УПРЕКНЕТ, КОГДА У ТЕБЯ ТАКОЕ ЛИЦО?

На Александре:
Футболка, куртка
Harley-Davidson
Джинсы **Springfield**

На Анастасии:
Футболка **Harley-Davidson**
Куртка **Tom Tailor**
Шорты **Asos**

На Виталии:
Футболка **New Yorker**
Куртка **Pal Zileri**
Брюки **Dirk Bikkembergs**
Ботинки **Premiata**
Очки **Vuarnet**

ГАРДЕРОБ

На Виталии:
Футболка **Levi's**
Куртка **Philipp Plein**
Джинсы **Timberland**
Ботинки **Gant**

На Анастасии:
Платье **Philipp Plein**
Куртка **Bogner**
Колготки **Wolford**
Сапоги **Steve Madden**

На Анастасии:
Платье **Philipp Plein**
Колготки **Wolford**
Сапоги **Steve Madden**

На Виталии:
Футболка **Lee Cooper**
Куртка **Rude Riders**
Брюки **Asos**
Ботинки **Tommy Hilfiger**
Ремень **MCS**
Очки **iLL.i**

На Александре:
Футболка **Harley-Davidson**
Куртка **Barbour**
Брюки **New Yorker**
Очки **Vuarnet**

Фотограф
Сергей Артемьев
Стиль
Лариса Лазарева
Анастасия Громова
Визаж **Ольга Попова**
Модели
Виталий Григорян
@WF Models,
Анастасия Пузырная
@WF Models,
Александр Хохлов,
игрок команды
по американскому
футболу "Московские
патриоты"

На Виталии:
Куртка **Rude Riders**
Брюки **Asos**
Очки **ill.i**

На Анастасии:
Куртка **Patrizia Pepe**
Платье **H&M**
Колготки **Wolford**

На всех моделях
украшения **Vitaly Azarov**

СЛУШАЙ СЮДА

ПРИ НЫНЕШНЕМ РАЗНООБРАЗИИ МУЖСКОЙ ПАРФЮМЕРИИ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ТРУДНЕЕ НАЙТИ СВОЙ АРОМАТ. И НАШ ТЕБЕ СОВЕТ: НЕ СЛУШАЙ НИЧЬИХ СОВЕТОВ, А ЛУЧШЕ "СЛУШАЙ" НОВЫЕ КОМПОЗИЦИИ И ВЫБИРАЙ СЕБЕ ПО ДУШЕ, ИСХОДЯ ЛИШЬ ИЗ СОБСТВЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ. А МЫ БУДЕМ ДЕРЖАТЬ ТЕБЯ В КУРСЕ ВСЕХ НОВИНОК. ВОТ, СВЕЖАЯ ШЕСТЕРКА.

Hermès
Terre d`Hermès
грейпфрут, апельсин, кремень, черный перец, розовый перец, герань, пачули, кедр, ветивер

Dolce & Gabbana
The One
грейпфрут, кориандр, базилик, имбирь, кардамон, амбра, кедр, табак

Halloween
Man Rock On
перец, лимон, кардамон, мускус, мох, сандал

Tommy Hilfiger
TH Bold
помело, танжерин, бергамот, лаванда, кардамон, жасмин, кедр, сандал

Calvin Klein
Eternity Now for Men
имбирь, бадьян, кедр, карамбола, пачули, бобы тонка, ваниль

Lalique
Encre Noire À L`Extrême
кипарис, бергамот, грейпфрут, ветивер, лаванда, мускатный орех, пачули, сандаловое дерево, мускус

РЕКЛАМА

GNC
LIVE WELL

ОН ЗНАЕТ, ЗАЧЕМ ЕМУ СПОРТ

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА
GNC MEGA MEN SPORT

-10% УКАЖИ ПРОМОКОД **GNC_MH** И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА MEGA MEN SPORT (60 ТАБ.)*

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.GNC.COM.RU
ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ. ТЕЛЕФОН: 8-800-500-77-96

*Срок проведения акции — 1–30 ноября 2015 года. Дополнительную информацию об организаторе, о правилах проведения акции, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения смотри на www.gnc.com.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС

Пока другие расстраиваются из-за того, что профессии трубочиста и бондаря уходят в прошлое, мы с радостью рассказываем о специальностях будущего — вот, скажем, оператор летающей видеокамеры.

ПРОФЕССИЯ

Видеооператор, фотограф

Еще вчера операторам нужны были рельсы, краны, вертолеты и крепкие плечи, чтобы тяжелой камерой создавать легкие для глаз видео. Сегодня все это барахло можно выкинуть (ну ладно, плечи оставь). Оборудованные Full HD- и 4K-камерами квадрокоптеры позволяют снимать с любых ракурсов и получать такие кадры, для которых раньше требовался голливудский бюджет. Освой эту технику, и без работы не останешься (по крайней мере, до тех пор, пока люди не перестанут устраивать пышные свадьбы и отмечать День нефтяника).

ОБОРУДОВАНИЕ

DJI Phantom 3

В сентябре 2009 года Men's Health напечатал материал на тему "Что бы мы хотели заказать на будущее инженерам и конструкторам". Автор сегодняшнего текста, технический редактор Men's Health Антон Иванов, тогда пожелал вот что: "Я бы хотел, чтобы видеокамера сама летала рядом и снимала". Что ж, прошло ровно шесть лет — и желание Антона исполнилось: представляем новорожденное семейство квадрокоптеров DJI Phantom с продвинутыми функциями автопилота.

3 БРАТА

Новинка этого лета — серия Phantom 3 — включает три модели: Standard, Advanced и Professional. "Навороченные" модели отличает поддержка ГЛОНАСС (плюс к стандартному GPS), дополнительные датчики высоты для лучшей ориентации в пространстве, а также вдвое большая дальность полета: Standard может улететь от пульта на 1 км, а Professional и Advanced — на 2. Кроме того, у Professional более серьезная камера (см. "Камера"). И все же эти плюсы начинающему пилоту не перекроют огромную разницу в цене: Standard стоит 70 000 рублей, Professional — 110 000, а Advanced — 140 000.

КАМЕРА

Обеспечит заоблачную картинку на любой высоте: объектив оптимизирован для аэрофотосъемки, а система стабилизации и трехосевой подвес гарантируют, что изображение не будет дрожать даже в ветреную погоду. На пульте есть кнопки плавного и мгновенного поворота камеры. Кроме того, дрон может вести прямую трансляцию в Youtube.

▸ Standard

PANASONIC SMART FSI 1/2,3", 12 МП
2,7 K: 2704X1520
FHD: 1920X1080 P (ДО 30 К/СЕК)
HD: 1280X720 P (ДО 60 К/СЕК)

▸ Advanced

SONY EXMOR R BSI 1/2,3", 12,4 МП
FHD: 1920X1080 P (ДО 60 К/СЕК)
HD: 1280X720 P (ДО 60 К/СЕК)

▸ Professional

SONY EXMOR R BSI 1/2,3", 12,4 МП
UHD: 4096X2160 P (24/25 К/СЕК) ИЛИ 3840X2160 P (ДО 30 К/СЕК)
FHD: 1920X1080 P (ДО 60 К/СЕК)
HD: 1280X720 P (ДО 60 К/СЕК)

ЛЕТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

▸ **Скорость** Так как речь о летающем аппарате, у него есть две скорости: одна в горизонтальной плоскости (максимум 57 км/ч), вторая — в вертикальной. Подниматься вверх Phantom 3 может со скоростью до 5 м/с, а вот опускаться — не быстрее 3 м/с. Рожденный летать садиться не любит.

▸ **Высота** По умолчанию высота полета дрона в настройках ограничена 500 метрами над пультом, но есть и другие ограничители. Например, моторы и лопасти винтов Phantom 3 рассчитаны на полеты не выше 6 км, то есть если ты надумаешь запустить дрон с вершины Эвереста, то ничего не выйдет: разреженный воздух не даст ему подняться ни на метр.

▸ **Время полета** Это единственный показатель, в котором версия Standard (25 мин.) превосходит и Professional, и Advanced (по 23 мин.). Такова цена за богатое оснащение (Professional и Advanced весят 1280 г, Standard — "всего" 1216 г).

▸ **Запретные зоны** В память дрона введены запрещенные для полета территории — это аэропорты, государственные границы и территории посольств. Если по данным от спутников дрон поймет, что подлетает к одной из таких зон, он сам опустится на землю. Принести дрон в аэропорт в рюкзаке и попытаться запустить его — тоже не выйдет: Phantom 3 даже не включит двигатель.

АВТОПИЛОТ

Автопилот удержит Phantom 3 в воздухе, даже если ты отпустишь все кнопки. Он также может по твоей команде (или если заряд батареи упадет ниже 15%) сам довести квадрокоптер до точки, с которой взлетал, и приземлить аппарат. Вот другие любопытные возможности автопилота "Фантома":

▸ **Достопримечательность** Укажи дрону объект, и Phantom 3 будет совершать вокруг него круги с заданным радиусом, ведя непрерывную съемку. Ты ведь видел в кино сделанные похожим образом съемки танцующих пар, мчащихся по морю яхт и т.д. Теперь ты узнал, как делать такие кадры самому.

▸ **Заданный маршрут** Робот может раз за разом проводить коптер по указанному ему маршруту, позволяя тебе полностью сосредоточиться на управлении камерой. Это удобно, если ты нашел хороший ракурс и хочешь снять с него повторяющийся сюжет: скажем, пробежку человека на стадионе.

▸ **Следуй за мной** Phantom 3 может сам лететь за тобой и вести съемку. Это лучший способ запечатлеть себя во время горнолыжного спуска, поездки на квадроцикле и массы других активностей. Точно так же можно "привязать" дрона и к другому человеку (кстати, тому не обязательно знать, что квадрокоптер все делает автоматически, если ты хочешь показать, как тяжел твой труд и как высоко твое мастерство).

ВОЗДУШНЫЕ РАБОЧИЕ

Законодательство, как обычно, отстает от прогресса: пока законов, проясняющих, как можно использовать дроны в общественных пространствах, в России просто нет. Но обсуждения в Госдуме уже идут, а значит, скоро появятся и свои ПДД для дронов. На примере уже существующих аппаратов мы представили, где еще, кроме фото- и кинобизнеса эти роботы смогут поработать на тебя — когда им разрешат.

ПРОФЕССИЯ

Экскурсовод

Полюбоваться на достопримечательности города с высоты птичьего полета, подробно рассмотрев каждую деталь, раньше можно было только на вертолете (да и то с биноклем в руках). Но сегодня техника пошла дальше.

ОБОРУДОВАНИЕ

3D Robotics Solo

К пульту от Solo через HDMI-порт подключается любой монитор. Ты сможешь предложить туристам уникальный опыт: виртуальная экскурсия, которую при желании можно украсить элементами высшего пилотажа. Так как дрон работает с камерой GoPro, можно быть уверенным: на память о полете останется видео и фото отличного качества.

ПРОФЕССИЯ

Курьер

Если в твоем городе много пробок или реки, через которые построено мало мостов, дрон — идеальный курьер. Он легко перелетит препятствия и точно не перепутает адрес. Заведи несколько дронов — и вот у тебя уже небольшая курьерская компания.

ОБОРУДОВАНИЕ

ProDrone Byrd

Способен на 2-километровые перелеты с 2-килограммовым грузом. Доставка фастфуда, книг, журналов, букета к окну девушки — область применения таких дронов очень обширна. Продажи стартуют ближе к концу года (чем не подарок себе под елку?).

ПРОФЕССИЯ

Репортер

На протяжении всей своей истории вторая древнейшая профессия требовала от человека оперативности: первым попасть на место происшествия, собрать информацию и передать ее другим людям. С квадрокоптером сделать это проще — перелетев в нужную точку, он сделает кадры с любого ракурса и запишет звук. В некоторых вузах, например в Университете Миссури, уже обучают навыкам дрон-журналистики и делают это на таких аппаратах, как Parrot Bebop Drone.

ОБОРУДОВАНИЕ

Parrot Bebop Drone

К нему можно подключить не только пульт Parrot Skycontroller, который поддерживает связь с гаджетом на расстоянии до 2 км, но и очки виртуальной реальности — и от первого лица видеть все, что происходит в интересующем тебя месте. У дрона 14-мегапиксельная камера с углом обзора 180 градусов.

Другие возможные сферы применения дронов:

ПАТРУЛИРОВАНИЕ ТЕРРИТОРИИ,
ДЕМОНСТРАЦИЯ РЕКЛАМЫ,
ВЕДЕНИЕ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК,
ПРОВЕРКА ЧИСТОТЫ ВОЗДУХА,
МОНИТОРИНГ ПРОБОК,
ПРОГУЛКА С СОБАКАМИ.

ДРОНЫ ВНЕ ЗАКОНА

Четыре новости, которые наглядно демонстрируют, что дроны вовсе не так безобидны.

23.01.2015

Дрон, перевозивший 3 кг кристаллического метамфетамина, рухнул на парковку у мексиканского супермаркета неподалеку от границы с США. Есть версия, что коптеры уже вовсю используются для перевозки наркотиков через границу.

18.07.2015

Пользователь YouTube с ником Hogwit выложил видео, на котором дрон, оборудованный полуавтоматическим пистолетом, по команде с пульта прямо на лету производит выстрелы.

29.07.2015

Американские военные полагают, что террористы могут использовать небольшие беспилотники для доставки взрывных устройств к месту теракта.

05.08.2015

Квадрокоптер сбросил на территорию тюрьмы пакет с героином и марихуаной, после чего во дворе исправительного учреждения началась драка между заключенными.

ПРОФЕССИЯ

Инструктор по вождению дронов

Первый раз управлять дроном так же непросто, как тронуться на “пятерке” “Жигулей”. Ты путаешься, куда смотреть: на картинку с камеры или на сам гаджет, и не можешь понять, как заставить его лететь в нужную сторону. В общем, тут есть чему учить.

ОБОРУДОВАНИЕ

UDI U818A

Этот гаджет чертовски прочен, и это то, что нужно, когда учишь человека управлять дроном. Когда ученик научится сносно держаться в воздухе, переключи его внимание на навыки видеосъемки — у UDI есть простенькая камера (640x480).

ПРОФЕССИЯ

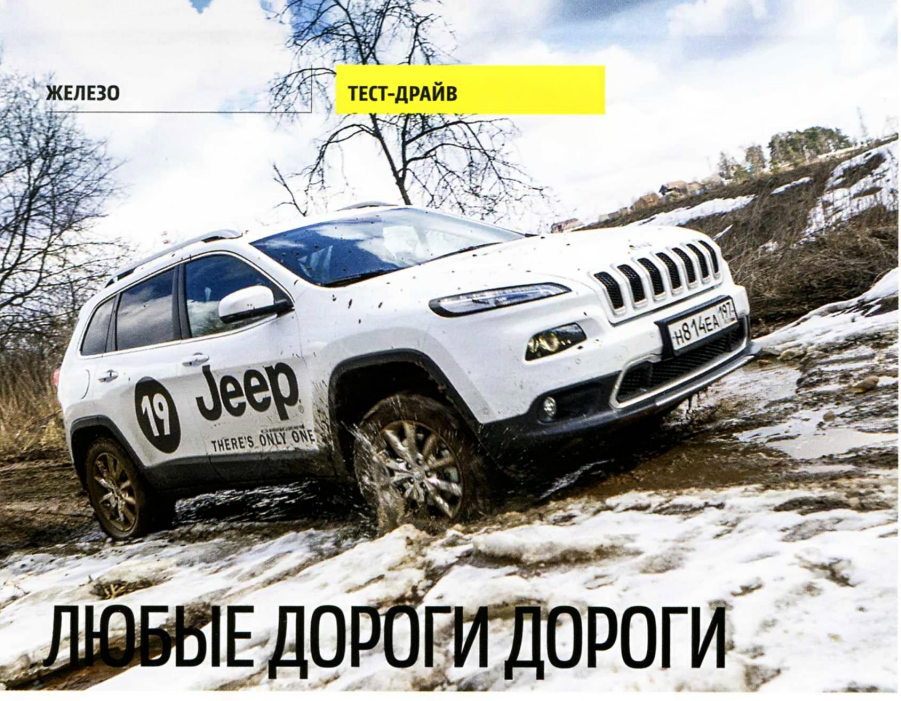
Охотник за дронами

Чем дальше будут развиваться дроны, тем больше проблем они будут создавать.

ОБОРУДОВАНИЕ

Лазерная пушка

Только за этот год из трех разных стран пришли новости о создании лазерных пушек для противовоздушной обороны от дронов: свои версии представили американская Boeing, немецкая Matra BAE Dynamics Alenia и Китайская академия инженерной физики. На данный момент гарантировано поражение дронов на расстоянии от 3 до 5 км. ■



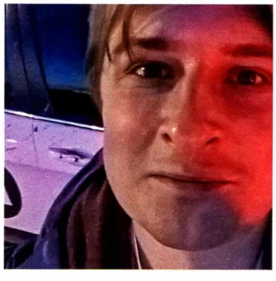
ЛЮБЫЕ ДОРОГИ ДОРОГИ

В январе 2014 года мы испытывали бензиновый Jeep Cherokee в Калифорнии, теперь пришла пора версии с 2-литровым дизельным мотором, под колеса которой Антон Иванов бросил раскисшие российские поля.

Не будем второй раз обсуждать внешность Cherokee. Одних от нее тошнит, другие, наоборот, — в восторге. Скажем только, что, глядя на эту машину, больших внедорожных подвигов не ждешь: ведь если в форме стало меньше брутальности, ее должно стать меньше и в содержании.

Отчасти так и есть: у Cherokee теперь несущий кузов, а на сухом асфальте он и вовсе превращается в переднеприводный автомобиль. Причем автомобиль очень приятный в управлении. Jeep легко следует за рулем даже при скоростных маневрах, и хотя разгон до 100 км/ч мог бы происходить и пошустрее, чем за 10,3 секунды, зато и расход топлива стабильно держится в районе 8 литров. В общем, если в прошлые годы "индеец" на трассе утомлял, то теперь кажется, он для нее и создан.

По крайней мере, так я думал, пока не съехал на раздолбанную дачную дорогу, и она, как выяснилось, подошла Cherokee еще больше. Большинство машин тут начинают трястись то ли от обилия ям, то ли от ужаса, что подвеска вот-вот превратится в труху, Jeep же ямам, наоборот, обрадовался.



С аппетитом глотая все неровности, он уверенно ехал вперед, подзуживая еще прибавить газу, чтобы весело попрыгать на этих русских горках. Лезу в технические характеристики и понимаю, откуда такие повадки: передние колеса имеют ход 17 см, а задние могут перемещаться вверх и вниз в диапазоне аж 19,8 см. Даже здоровые валуны Cherokee не преграда — впрочем, с этим может поспорить довольно низкий передний бампер.

ДАЖЕ ЗДОРОВЫЕ ВАЛУНЫ CHEROKEE НЕ ПРЕГРАДА — ВПРОЧЕМ, С ЭТИМ МОЖЕТ ПОСПОРИТЬ ДОВОЛЬНО НИЗКИЙ ПЕРЕДНИЙ БАМПЕР

Кстати, о валунах: если выбрать внедорожный режим "Камни", Cherokee, оборудованный 9-скоростным АКПП, даже можно раскачивать взад-вперед, как это делают, застряв на машине с "механикой", — у его "автомата" есть специальный режим, позволяющий переходить с D на R и обратно без остановок на "нейтрале". Также из интересных систем нельзя не отметить внедорожный круиз-контроль, который позволяет уверенно ехать на заданной скорости через вязкую подмерзшую грязь и, что самое впечатляющее, трогаться даже на 70-процентном подъеме. Не веришь? Проверь сам на внедорожном полигоне Jeep Territory в Москве, где можно устроить суровый тест-драйв любой модели легендарной марки.

Но все же мне кажется, больше бездорожья Cherokee стоит бояться таких преград, как Land Rover Evoque, BMW X3, Volvo XC60 и Mercedes GLK — Jeep будет непросто отвоевывать место на рынке. В самой компании рассчитывают на старую гвардию — людей 40–59 лет, то есть тех, кто еще помнит эту американскую марку по лихим 90-м. Но и тут не все так просто.

Адептам классических Jeep, кроме дизайна машины, может не понравиться то, что многие некогда "кнопочные" функции перекочевали на 8,4-дюймовый сенсорный дисплей. Так, например, только там теперь можно включить подогрев сидений. С другой стороны, к этому привыкаешь быстро, тем более что сами сиденья в Cherokee настолько комфортные, что и вылезать не хочется. Цена машины с 170-сильным "дизелем" начинается от 2 400 000 руб.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА

Одна половина владельцев седьмой серии BMW покупает машину "под водителя" и всегда сидит на заднем сиденье, другая, наоборот, выбирает солидный седан, чтобы рулить самостоятельно. Алексей Яковлев отправился в Португалию, чтобы узнать, где в новой "семерке" удобнее всего.

На узеньких улочках Порту этому автомобилю явно тесновато. Новая "семерка" хоть совсем немного, но все-таки подросла, хотя при этом вес, наоборот, сбросила, похудев на 130 кг! В основном за счет большего применения алюминия и углепластика теперь этот крейсер весит всего 1870 кг, которые сейчас решительно набирают 100 км/ч за 4,3 секунды, буквально выстреливая из города на трассу.

Шоссе — это идеальное место, чтобы проверить в деле активный круиз-контроль. Выбрав расстояние до идущего впереди автомобиля, я отпускаю педали — дальше "семерка" будет тормозить и разгоняться сама, в унисон с "ведущей" ее машиной. Если к этому режиму добавить систему удержания в пределах полосы, то кажется, можно просто бросить и руль! Автомобиль едет сам, сам поворачивает... Но полностью расслабиться не удастся: стоит перестать касаться "баранки", как система начинает настойчиво требовать вернуть руки назад.

Чтобы от дороги не отвлекались и глаза тоже, в 7 Series можно выбрать, где показывать подсказки навигационной системы: вместо тахометра на электронной панели приборов или прямо на лобовом стекле. Но если такие "фокусы" были известны и ранее, то управление мультимедиа с помощью жестов — это что-то новенькое. Размахивая руками, теперь можно регулировать громкость музыки, переключать треки и отвечать или не отвечать на телефонные звонки. Правда, все это возможно только спереди. У сидящих на втором ряду свои игрушки.

ЕСЛИ К ЭТОМУ РЕЖИМУ ДОБАВИТЬ СИСТЕМУ УДЕРЖАНИЯ В ПРЕДЕЛАХ ПОЛОСЫ, ТО КАЖЕТСЯ, МОЖНО ПРОСТО БРОСИТЬ И РУЛЬ!

Для задних пассажиров инженеры установили семидюймовый съемный сенсорный планшет, который позволяет не только изменять настройки развлекательной и климатической систем, но и лазить в интернете или играть в компьютерные игры. И все же, на мой взгляд, самый лучший джойстик в салоне — это руль.

Меняю автобан на горную дорогу, и тут становятся очевидны преимущества обновленной подвески (в базовой комплектации на "семерке" стоят пневмостойки с адаптивными амортизаторами по кругу). Автомобиль без кренов заныривает в поворот, а на выходе, если добавить газу, мощным рывком выпрыгивает на прямую, пока новый восьмиступенчатый автомат безупречно подбирает передачи. Ощущения очень странные. С одной стороны, понимаешь, что управляешь огромным "членовозом", с другой — чувствуешь

спортивную филигранность исполнения маневров. Укатавшись до полусмерти, я паркую машину — точнее, просто выхожу из своего BMW напротив парковочного места и, нажав стрелочку на брелоке, смотрю, как седан сам заезжает в бокс. Да, похоже, будущее уже здесь, но я уверен: мое место в нем все же за рулем.

В Россию будут поставляться 7 Series только с полным приводом и двумя типами двигателя: трехлитровым дизельным турбомотором мощностью 265 л. с. или V-образной бензиновой "восьмеркой" 4.4 с турбокомпрессорами мощностью 450 л. с. За короткую версию BMW 730d xDrive просят 5 290 000 рублей, длиннобазный седан BMW 750Li xDrive будет стоить от 6 850 000 рублей.

ТЕСТ-ДРАЙВ

НЕУБИВАЕМЫЙ-8

Кирилл Вишнепольский с опаской забрался в роскошный грузовик Toyota Hilux — и неожиданно для себя установил на нем два личных рекорда.

Стоит вспомнить, что мы знали о Toyota Hilux до сих пор: это заслуженный трудяга, надежный, как молоток, но и столь же незамысловатый — что по дизайну, что по конструкции. С 1968 года свет увидели целых семь поколений Hilux: автомобиль побывал на обоих полюсах Земли, трудился на нефтяных разработках, служил вездеходом для охотников и "тачанкой" в конфликтах на Ближнем Востоке (поставил пулемет в кузов — и вот ты уже полевой командир, а не рядовой тонтон-макут). Короче, ни одного совпадения с моим образом жизни.

Однако восьмое поколение Hilux претендует на другого потребителя: теперь это не 40–55-летние сибирские мужики, а, кхм, городские профессионалы 30–45 лет, которые купят такой автомобиль за "внедорожные характеристики, управляемость, дизайн и комфорт". То есть речь теперь все-таки обо мне и мне подобных. Что ж, попробуем.

И вот я в Toyota Camp в бухте Тихой залива Терпения на острове Сахалин. В кармане — транспондерный брелок с функцией Smart Entry от Hilux в комплектации "Комфорт". Рассматриваю: автомобиль немного подрос (5350 мм x 1855 мм x 1815 мм), но размеры как-то не пугают. Впрочем, не все изменения в кузове гармонируют с внедорожным характером новинки. Скажем, задний свес лишился противоподкатного бруса, он теперь интегрирован в изящный хромированный бампер. И что же, если я не удержусь на склоне и покачусь вниз, тормозить придется вот этой сверкающей красотой?

Сажусь в машину. Нет, я точно не в грузовике. Салон с высоким центральным тоннелем и подлокотником, 7-дюймовый сенсорный цветной "планшет" на передней панели, цветной ЖК-экран на приборном щитке, раздельный климат-контроль... Выставляю руль, жму на Start — поехали.

Бодро прочавкал по жидкой глине (салон заполнился узнаваемым запахом тины), выезжаю на дорогу вдоль восточного побережья Сахалина. 90, 100, 110 км/ч... Машина идет гладко, как утюг по простыне. Представители Toyota особо указывают на улучшенную шумоизоляцию нового Hilux (ее удалось достичь за счет нового дизеля), но тут ничего внятного сказать не могу. В напарники мне достался авторитетный журналист Илья Б., большой любитель транса — в салоне у нас бухает так, что пасущиеся у обочины кони шарахаются прочь (это был комплимент аудиосистеме "Тойоты", если что).

ДОЛЖНО БЫТЬ, РАБОТАЮТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ ПОМОЩИ — ВСЕ ЭТИ HAC, DAC, VSC, A-TRC И Т.Д. НО МНЕ НЕВАЖНО — Я ПРОСТО ЕДУ

Кстати, о двигателе: 8-е поколение Hilux получило совершенно новый турбодизель серии GD. В моем "Комфорте" — 2,8-литровый мотор, пришедший на смену флагманскому 3-литровому турбодизелю серии KD. Несмотря на меньший рабочий объем, новичок прибавил и в мощности, и в тяговитости — 177 л. с. (+ 6 л. с.) и 450 Нм (+90 Нм).

А Илья Б., как выяснилось, не любит сдержанной езды. "Давай, Кирюха, жми, давай!" — орет он, а потом, не выдержав, давит мне на правое колено. 120, 140, 160 км/ч... Я ли это?

До сих пор мой личный рекорд составлял 140 км/ч. Слава богу, начинаются горы и бездорожье. Тормозим у брода на горной речке. Глубина на глазок — сантиметров 90, дно усеяно булыжниками. Для справки: по рекам я тоже не ездил никогда. Подключаю полный привод и понижающую, мееедленно въезжаю в воду... И ничего не меняется.

Двигаюсь по руслу, как по сцене Большого театра, плавно и с гордо поднятой головой. Должно быть, работают электронные системы помощи — все эти HAC, DAC,VSC, A-TRC и т.д. Но мне неважно — я просто еду. Распугав рыбу, выруливаю на крутой берег, отряхиваюсь. Нет, я не куплю себе Hilux, это не мой образ жизни, я передвигаюсь только по маршруту "дом–работа". Но никто не запретит мне завидовать его владельцам.

Toyota Hilux "Комфорт" доступен как с 2,4-литровым дизельным мотором и 6-МКП (от 1 865 000 руб.), так и с турбодизелем 2,8 л и 6-ступенчатым "автоматом" (от 1 974 000 руб.).

ASUS ZenPad S 8.0

Это тот случай, когда внешность и содержание говорят за себя. Посмотри на дизайн этого 8-дюймового планшета, задняя панель которого имеет оригинальную отделку под тисненую кожу. А теперь оцени вложенные в него технологии: четырехъядерный 64-битный процессор Intel Atom Z3580 с частотой 2,3 ГГц, 4 ГБ оперативной памяти, до 64 ГБ памяти встроенной, IPS-дисплей (1536x2048 пикселей), 8-мегапиксельная основная и 2-мегапиксельная фронтальная камеры. Все это уместилось в тонком (6,6 мм) и легком (299 г) устройстве. 25 000 руб.

■ **asus.com/ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony Bravia X9

Этот телевизор обязательно надо вешать на стену, потому что именно в этом случае он смотрится наиболее выигрышно. Если поставить видео на паузу, создается полное ощущение, что перед тобой картина — настолько тонкий у X9 корпус (4,9 см) и настолько узкая у него рамка. По большому счету телевизор в нем выдает только надпись Sony, но она же гарантирует то, что в X9 вложены лучшие технологии: это и 4K, и High Resolution Audio, и Android TV с его возможностью транслировать контент со смартфона и планшета или скачивать игры и приложения из Google Play. В общем, смотреть будешь с открытым ртом. От 219 990 руб.

■ **sony.ru**

Epson EH-TW5350

Этот проектор одинаково хорошо подойдет для твоего домашнего кинотеатра зимой или уличного летом, причем изображение будет отличным даже во время дневных сеансов: например, при просмотре чемпионата Европы по футболу во Франции или Олимпиады в Рио-де-Жанейро, которые ждут тебя в 2016-м. С динамической контрастностью 35 000:1, размером экрана до 8,4 метров и поддержкой 3D Epson EH-TW5350 готов удовлетворить твои самые смелые киномечты. Например, благодаря функции Split Screen он позволяет выводить на один экран изображения с двух источников. Поддерживает этот проектор и стандарт передачи данных Miracast, так что можно подключать к нему смартфоны и планшеты без проводов. Срок службы лампы — впечатляющие 7500 часов, то есть если смотреть по фильму в день, то хватит на 11 лет. На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ **epson.ru**

КАК ПО МАСЛУ

Производитель моторных масел Motul представил новую линию продуктов Powersport — для спорта и отдыха. Специалисты компании Motul позаботились, чтобы у любого средства, на котором ты передвигаешься, двигатель был надежно защищен. И неважно, мотоцикл это или гидроцикл, скутер, квадроцикл, снегоход или карт, — учтены все особенности конструкций и используемого топлива. Просто посмотрев на этикетку масла Motul, можно выбрать именно тот продукт, который раскроет весь потенциал твоей техники.

НЕ СМЕШИВАТЬ

Отличная новость для поклонников Бондианы — к выходу "007: СПЕКТР" бренд Heineken® объявил об очередном этапе партнерства с легендарной кинофраншизой. Глобальный ТВ-ролик Heineken® с Дэниелом Крэйгом вышел в эфир в сентябре в большинстве стран мира. Лимитированная серия Heineken® "007: СПЕКТР" — в продаже в том числе в России с конца сентября. Каждый потребитель может посмотреть эксклюзивные кадры, не вошедшие в фильм. Heineken® также "взял на вооружение" инновационные технологии, чтобы сделать SPYFIE (спайфи) — первое в мире селфи из космоса. Получить возможность участвовать мог любой желающий, выложив креативное фото своего набора суперагента в Instagram с хештегами #spyfie и #Russia. С 1 по 7 ноября 2015 года победители из России отправятся в Лас-Вегас, чтобы сделать первое в мире селфи из космоса с реального спутника Deimos, чья орбита находится в 600 км от Земли! Подробности на www.thespyfie.com. И это еще не все! Heineken® дает возможность сделать SPYFIE всем желающим и на родине, разместив интерактивные фотозоны в крупных ТЦ Москвы, Санкт-Петербурга и Екатеринбурга. Подключись к спутнику в ТЦ со своего мобильного телефона, сделай фото со спутника и отправь себе на мейл. Открой мир Бонда.

СПЕКТР, образ оружия в логотипе 007 и другие товарные знаки, относящиеся к образу Джеймса Бонда 1962–2015 DANJAQ, LLC и UNITED ARTISTS CORPORATION. СПЕКТР, образ оружия в логотипе 007 и другие товарные знаки, относящиеся к образу Джеймса Бонда, являются товарными знаками DANJAQ, LLC.
Все права защищены.

18+

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КОЛЕСИ НА ЗДОРОВЬЕ

Хорошая новость для автовладельцев: компания Nokian Tyres заменит или отремонтирует шины Nokian Hakkapeliitta при непреднамеренном повреждении в течение всего срока эксплуатации (или до износа протектора до 4 мм). Уже с сентября 2015 года в России стартовали новые условия по гарантии на шины Nokian Tyres. И если раньше "бессрочная расширенная гарантия" распространялась на модели Nokian Hakkapeliitta только для внедорожников, то теперь она действует и для легковых автомобилей.

СТАЛ ПЕРВЫМ

Компания Kia Motors представила свой первый автомобиль представительского класса. Труд южнокорейских инженеров не пропал даром — несмотря на внушительные габариты, машина выглядит стильно и гармонично. Оснастили заднеприводной седан новейшим двигателем V6 объемом 3,8 л мощностью 334 л. с. и восьмиступенчатой автоматической коробкой передач.

НЕ СТРАШНЫ НАМ НИ ЗНОЙ, НИ СТУЖА

В августе компания W. L. Gore & Associates и Пеп Гвардиола, главный тренер мюнхенского футбольного клуба "Бавария", объявили о четырехлетнем партнерстве. И теперь во время тренировок и прогулок по городу одежда и обувь Gore-Tex надежно защищают бесценного Гвардиолу от непогоды.

НЕПОГОДА В МОДЕ

Марка Lee Cooper основой коллекции осень-зима 2015 сделала практичные невесомые пуховые куртки, потертые джинсы и рубашки. Устойчивые кожаные ботинки и мягкие трикотажные пуловеры с V-образным вырезом делают эту коллекцию удобной и комфортной не только для английского, но и для российского климата.

ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ

Нет повода не порадовать мужчин, решила марка Givenchy и выпустила подарочный набор The Grooming Box. В него вошли древесный аромат Gentlemen Only Intense с нотами кожи и амбры и бальзам после бритья Gentlemen Only. Может, приобщиться к клубу джентльменов стоит и тебе?

ОСЕННИЙ МАРАФОН

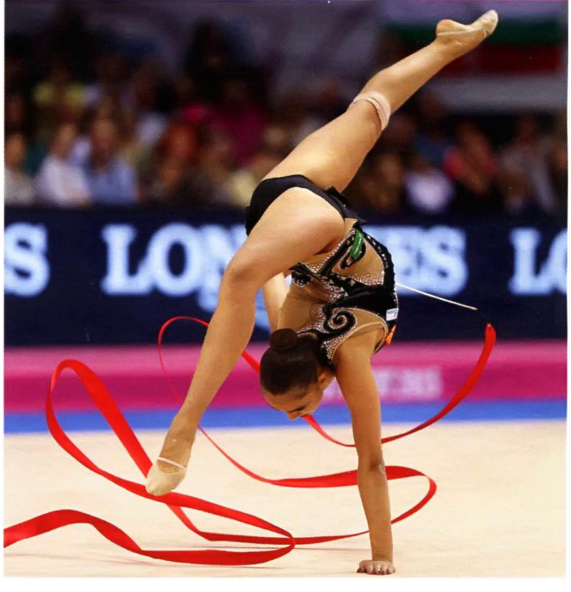
Новая модель кроссовок ECCO TRAIL FL с технологией Gore-Tex создана специально для беговых тренировок в жестких погодных условиях. Агрессивный рисунок протектора обеспечивает устойчивость на различных этапах горных маршрутов, а небольшая разница в высоте мыса и пятки помогает спускаться с горки с большим комфортом и меньшим риском получить травму, поскольку уменьшается фаза перехода от приземления до отталкивания.

ЭЛЕГАНТНОЕ МАСТЕРСТВО

На 34-м чемпионате мира 2015 года по художественной гимнастике в Штутгарте бренд Longines вручил "Приз Longines за элегантность" российской гимнастке Маргарите Мамун, которая участвовала в индивидуальном многоборье.

Статуэтку "Приз Longines за элегантность" создал швейцарский художник Жан-Пьер Жербер в 1997 году специально для бренда. Состав жюри, присуждавшего приз, был внушителен: президент Международной федерации гимнастики Бруно Гранди, Магдалена Бржески, 26-кратная чемпионка Германии по художественной гимнастике, Райнер Экерт, бренд-директор Longines в Германии, и Вальтер фон Кенэл, президент Longines. Основными критериями для присуждения приза стали красота исполнения, женственность, грация, гармоничность движений и, конечно же, элегантность.

Официальными часами 34-го чемпионата мира по художественной гимнастике стала новая модель из коллекции женских часов DolceVita в корпусе из нержавеющей стали, украшенная бриллиантами. На протяжении уже более 20 лет Longines является партнером и хронометристом в соревнованиях по спортивной и художественной гимнастике, организуемых Международной федерацией гимнастики.



ЧТО-ТО ВАРИТСЯ

В октябре на территории завода Московской пивоваренной компании заработала временная выставка современного искусства "Варочный цех", в рамках которой для Московской биеннале современного искусства была создана специальная экспозиция "Что-то происходит" — художественный и социальный эксперимент, охвативший архитектурную среду, социальный и культурный ландшафт завода. Подробности ищи здесь: brewhouse.pro. Вход бесплатный.

Грациана Барбоса

ВЫСОКИЕ ГОСТИ

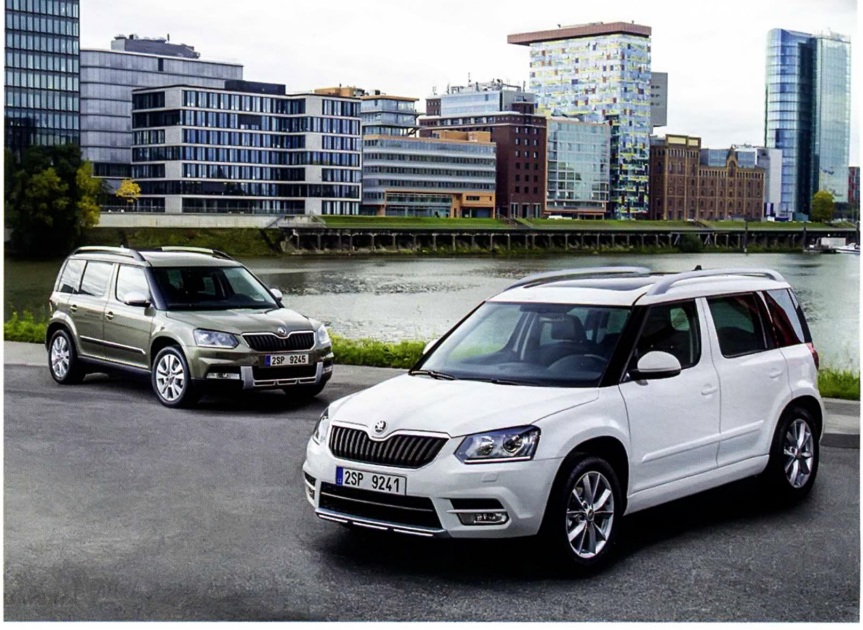
Десант иностранных спортсменов-бодибилдеров высадится в Сокольниках 21-22 ноября во время выставки SN PRO EXPO FORUM 2015. Ожидаются Джей Катлер, четырехкратный Мистер Олимпия и обладатель бицепса 57 см, Грациана Барбоса — фотомодель, танцовщица самбы, звезда бразильских карнавалов, которая одной из первых уловила изменение тренда на прокачанное женское тело и "возглавила" движение. Подтвердили участие Томаш Буреш (Словакия), Томаш Каспар (Чехия). Порадует своим присутствием Сабина Плевакова — одна из самых титулованных спортсменок Европы. Всех спортсменов ты сможешь встретить на стендах, взять автограф, сделать с ними селфи и посетить семинары по программе выставки.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ САМОЛЕТЫ

На Международном авиакосмическом салоне МАКС-2015 в Жуковском в этом году можно было увидеть нечто удивительное: на главной взлетно-посадочной полосе аэродрома самолеты и вертолеты соревновались со спорткарами в разгоне и маневренности. Участвовали самые разные летательные аппараты: от вертких пилотажников до грозного МиГ-29. Спортивные машины были "обуты" в экошины Yokohama BluEarth AE50 и управлялись гонщиками. Победила команда авиаторов с символическим перевесом в 1 балл.

ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ

Хорошо, когда есть выбор. Компактные чешские кроссоверы Skoda представлены в двух вариантах: в элегантном городском стиле и во внедорожном дизайне Skoda Yeti Outdoor. Чтобы легче было их отличать друг от друга, у Yeti некоторые детали (бамперы, защита днища, боковые защитные молдинги и пороги) окрасили в цвет кузова, а у Yeti Outdoor их покрыли черным пластиком. Кроме того, у внедорожника еще и наружные зеркала сделали серебристыми.



ВЕСЕЛЕЕ ВМЕСТЕ

Прошли те времена, когда считалось, что залы для проведения групповых программ, представленные в фитнес-клубах, исключительно женская территория. Сегодня процент мужчин, которые посещают групповые занятия в клубе Мадонны Hard Candy Fitness, достигает 40%, рассказал менеджер групповых программ этого клуба Александр Тургенев. "Количество мужчин на групповых занятиях увеличивается с каждым годом, и это касается всех форматов занятий — от силовых до танцевальных. Так, например, среди последних особо можно выделить программу Addicted to Sweat. Ее зажигательная энергетика позволяет раскрепоститься даже мужчинам с весьма консервативными взглядами. Есть форматы, что полюбились всем и каждому. Это силовые функциональные тренировки: Kettlebell, Pro Athlete, TRX, Hard Ride, BOSU и занятия по йоге, пилатесу и миофасциальной релаксации Iyengar Yoga, Wall Yoga, Antigravity Yoga, Pilates Matwork, Pilates Reformer, а также Relax Roll".

С ЧЕМ ВЫЖИТЬ НА МАРСЕ

Этой осенью в прокат вышел фильм "Марсианин» Ридли Скотта. Надежное измерение времени, как ничто иное, важно для главного персонажа фильма — астронавта Марка Уотни. Когда каждая секунда на счету и от точности стрелок зависит выживание, выбор подходящих часов кажется очевидным: модель Hamilton BeLOWZERO в стиле милитари. Именно такие и помогли главному герою выжить в экстремальных обстоятельствах.

ВРЕМЯ ТЕННИСА

С 17 по 25 октября в Москве прошел 26-й турнир по теннису "Банк Москвы Кубок Кремля". И четвертый год подряд официальная система хронометража на корте была представлена в виде угловых часов Rado, выполненных в форме часов из коллекции Rado HyperChrome. Они измеряли не только каждую секунду матчей, но и скорость подачи игроков. В зрительной зоне были расположены выставка часов Rado и всеми любимый Smash Corner, где каждый желающий мог измерить скорость собственной подачи.

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Новая бритва Fusion ProGlide с технологией FlexBall со стабилизатором лезвий и модернизированным триммером повышенной точности — это лучшее, что предложила марка Gillette мужчине для самого гладкого бритья. Ее плавающая головка может двигаться в трех направлениях, повторяя контуры мужского лица и сбривая практически все волоски в одно движение.

ДОБРОЕ УТРО, СТРАНА

Этой осенью слушатели радио MEGAPOLIS 89,5 FM каждый будний день будут раньше вставать и дольше ехать на работу, ведь запустилось Новое утреннее шоу тридцатилетних. Если по возрасту подходишь — слушай его с 8 до 10 утра.

КРАСКИ ОСЕНИ

Компания CAT этой осенью представляет коллекцию ботинок Caterpillar Colorado. Уже знакомые всем "желтые ботинки" с прочной подошвой с мощным протектором теперь доступны в новых цветах. Выбирай себе по вкусу в магазинах "Спортмастер".

ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Когда модный дом Dior объявил о выходе аромата Sauvage, громыхнуло так, что никому не показалось мало: лицом Dior Sauvage стал главный пират Голливуда Джонни Депп.

Лохматый рокер в солнцезащитных очках дерзко выжимает риффы из электрогитары — очень и очень бодрящий блюз. В этом парне легко узнается Джонни Депп. В гитаре — легендарный Gibson Les Paul, придуманный еще в 1950-м инструмент. В мелодии — блюз культового блюзмена Рая Кудера. Пара аккордов — и хоть сейчас прыгай за руль и гони за горизонт. Что Депп и делает. "Пора валить отсюда", говорит его герой, и вот он уже мчит за рулем олдскульного Dodge Challenger. Он явно прочесал всю ночь, города уже и след простыл, кругом пустыня, пыль да солнце. Посреди пустоши Депп машет лопатой, выкапывая яму. Никакого криминала, хотя как еще назвать тот факт, что он снимает с себя все рокерские кольца и браслеты и зарывает в землю? Есть одно слово — "дикость"! Чистая дикость! Как ни странно, именно так и называется новый аромат, дух которого витает над всем этим безумием. Аромат прямолинейно намекает на буйный характер его владельца (sauvage — по-французски "дикий"). Для тех, кто знаком с продукцией Dior, сразу поясним: с предыдущим ароматом Eau Sauvage новый Sauvage не имеет ничего общего, кроме части названия. Он резко открывается нотами бергамота, походит на мощный порыв ветра, в котором слышатся перец и горькие фрукты. Завершает штормовой вихрь аккорд серой амбры, обдавая морской свежестью.

НА ХОРОШЕМ ХОДУ

Компания Frédérique Constant много лет поддерживает автоспорт, выступает хронометристом ретро-гонок и сотрудничает с автомобильной маркой Austin-Healey. Этой дружбе посвящена модель часов с Healey Vintage Rally Chronograph в корпусе 42 мм. Оснастили их механизмом с автоподзаводом и запасом хода 46 часов. Выпущены они серией в 2888 экземпляров. Часы продаются в дизайнерском подарочном футляре с миниатюрной моделью автомобиля Healey NOJ393.

СОХРАНИТЬ ЛИЦО

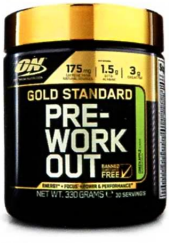
Марка Biotherm совершила очередной прорыв в создании средств по уходу, представив увлажняющий крем-гель для мужчин Aquapower 72H. В его составе особый микроорганизм , "проживающий" во льдах Антарктики. При самых низких температурах этот микроорганизм выжил благодаря особому веществу — гликопротеину, способному удерживать влагу в экстремальных условиях. С новым средством не страшны никакие испытания и природные стихии, а отважным мужчинам оно пригодится и в офисные будни.

НА ВСЕХ ПАРАХ

Компания Electronics (LG) презентацию новинок бытовой техники с использованием передовых технологий для поддержания чистоты вещей, микроклимата дома и здоровья провела не где-нибудь, а в в спа-центре SPA by Algotherm в Москве. Представляли новые стиральные машины, оснащенные функцией пара: в начале стирки пар максимально глубоко проникает в волокна изделия, интенсивно удаляет загрязнения и бережно воздействует на ткань.

СЕГОДНЯ ЖИРУЕМ

О пользе рыбьего жира мы знаем с детства. Найти его можно, к примеру, в комплексе АкваМарин Омега-3. Рыбий жир для него добывается особым методом молекулярной дистилляции с высокой степенью очистки.



ДОРОГА К СЛАВЕ

Хочешь тренироваться дольше, интенсивнее и как можно быстрее добиваться поставленных целей? Каковы бы ни были эти цели, разработчики спортивного питания Gold Standard Pre-Workout в компании Optimum Nutrition знают, как помочь тебе их достичь. Особо стоит отметить, что формула Gold Standard Pre-Workout не содержит ингредиентов, запрещенных к использованию в профессиональном спорте.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

adidas Porsche Design ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; adidas.ru
a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Ann Demeulemeester ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Asos asos.com
Baldinini ГУМ, Красная пл., 3
Barbour м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770; Podium Market, галерея "Москва", ул. Охотный Ряд, 2
Bogner Jeans м-н SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673
Cacharel ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Cesare Paciotti бутик "Де Люнет", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Dondup ТЦ "Галерея Неглинная", Трубная пл., 2, т.: (495) 223-5767; ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; "МЕГА-Белая Дача", "МЕГА-Теплый Стан"
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Fjallraven м-н Brandshop, Петровский бул., 21
Feraud ТД "Люкс", Мичуринский пр-т, 4, корп. 1
Gant сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1
Harley-Davidson Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
ill.i бутик "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63
Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Dockers

Joe's ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; м-н SPORTCOURT, ул. Генерала Кузнецова, 14, корп. 1
Lee Cooper ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
MCS СПб: ТЦ "Атлантик Сити", ул. Савушкина, 126А
New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; Нижний Новгород: ТЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187
Pal Zileri галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД; ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18
Philipp Plein ул. Никольская, 10
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Rude Riders Harley-Davidson, Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.; SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16, т.: (495) 733-9207
Tommy Hilfiger сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Vitaly Azarov blacksilver.ru
Vuarnet бутик "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63
Wolford ул. Петровка, 11, т.: (495) 783-3150
Zara ул. Неглинная, 10; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский бул., 8; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, 60А; ТЦ "Рио", ул. Б. Черемушкинская, 1; МЕГА-Белая Дача; МЕГА-Теплый Стан

Jo Malone
Pomegranate Noir
Collection

ВЛАДИМИР ДАЛЬ

В ноябре мы празднуем день рождения Владимира Даля и рассказываем про главное дело его жизни — "Толковый словарь живого великорусского языка".

1 Начало: где-то под Новгородом

В один из мартовских дней 1819 года 17-летний Володя ежится от холода в почтовой повозке где-то под Новгородом. Вокруг лес, мороз пробирает до костей, солнце скрылось за тучами. Юный Даль только что окончил Морской кадетский корпус в Санкт-Петербурге, получил звание мичмана, едет на службу к Черному морю. Лошади фырчат, а хмурый ямщик, поглядывая в небо, бормочет незнакомое слово: "Замолаживает, ох как замолаживает..." В эти секунды где-то внутри юного Даля запускается тот самый механизм, который заставит его в течение следующих десятилетий собирать и записывать слова русского языка. Забыв о холоде, он вносит в блокнот первую строчку: "Замолаживает — небо заволакивает тучами". Коллекционирование слов будет поначалу для Даля способом отвлечься от сурового флотского быта, ну а постепенно станет делом всей жизни.

А то, что хмурый ямщик просто картавил и не мог чисто выговорить слово "замораживает", — исторический анекдот, не верь.

2 Принцип: только свое

Даль выхватывал слова в коридорах Дерптского университета, где учился на медицинском факультете (с 1826 по 1828 год); доставал блокнот в перерывах между операциями на русско-турецкой войне (служил хирургом с 1828 по 1829 год); пополнял коллекцию во время польской кампании 1831 года и позже, когда устроился на службу к оренбургскому губернатору и стал много ездить по стране. Он записывал слова, обороты народной речи, пословицы, поговорки, прибаутки, которые слышал в кабаках и на светских приемах. По воспоминаниям дочери Даля, за неделю до смерти уже больной Владимир Иванович попросил внести в словарь четыре новых слова, которые услышал от прислуги.

Важный принцип нашего юбиляра: никаких заимствований, только слова русского языка. У Даля была цель: оживить литературно-книжный язык, скрестить его с крестьянским — тем, на котором говорит страна. Даль был убежден, что на русском можно выразить и сказать все что угодно (кстати, в своих стихах и прозе он тоже использовал исключительно русские слова).

3 А что теперь

Первое издание "Толкового словаря великорусского языка" вышло в 1863 году и до сих пор переиздается. Словарь включает в себя лексику письменной и устной речи XIX века, терминологию и фразеологию самых разных профессий и ремесел. Всего в детище Даля около 200 000 слов, многие из них звучат весьма экзотично, догадаться о смысле без расшифровки невозможно. Как тебе, допустим, существительное "отай", которое Владимир откопал в Оренбургской области (означает "проталина")? Ну или погляди, как красиво смотрится южнорусский глагол "залоскотать" ("защекотать").

СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ

Владимир Даль родился 10 ноября 1801 года в поселке Луганский завод (будущий Луганск). В 1819 году окончил Морской кадетский корпус (Санкт-Петербург), служил мичманом на Черноморском флоте. Позже учился в Дерптском университете (сейчас — Тартуский, Эстония) на медицинском факультете. Член-корреспондент Петербургской академии наук по физико-математическому отделению. Один из двенадцати членов-учредителей Русского географического общества. Этнограф, собиратель фольклора, полиглот (знал 12 языков кроме русского), тюрколог, писатель, поэт, публицист. Умер в Москве 22 сентября 1872 года.

ФОТО: РОССИЯ СЕГОДНЯ